

# 1月旬の食材 ごぼう



ごぼうは、食物繊維を豊富に含みます。水溶性のイヌリンと不溶性のセルロース、ヘミセルロース、リグニンがあり、どれも血中コレステロール値を下げて腸内環境を整えます。

下ごしらえで皮をむいたり、酢水につけてアク抜きしたりすると、風味や豊かな栄養成分を捨てることになってしまうので、皮はタワシで洗う程度で良いです。漂白していない泥つきで、ヒゲ根が細いほうが風味が強いです。

## ごぼうを使ったレシピ 根菜の和風カレー

使用している「白花豆&白いんげん豆ペースト」は主に北海道産の白花豆と白いんげん豆をペーストにしたものです。なめらかに溶け、ほんのりとした甘みのあるカレーに仕上がります。根菜類もたくさん入り、食物繊維豊富な一品です。



### 献立栄養価 (1人分)

エネルギー(kcal)	321	亜鉛(mg)	2.3
たんぱく質(g)	18.6	ビタミンA(μgRE)	550
脂質(g)	6.6	ビタミンB1(mg)	0.77
ナトリウム(mg)	1325	ビタミンB2(mg)	0.36
カルシウム(mg)	330	ビタミンC(mg)	71
鉄(mg)	5.2	食物繊維(g)	11.9
マグネシウム(mg)	97	食塩相当量(g)	3.3

### 材料 (1人分)

- [白花豆&白いんげん豆ペースト \(20g\)](#)
  - [SNF スペシャルカレーフレーク \(15g\)](#)
  - さつまいも (60g)
  - ごぼう (35g)
  - 人参 (30g)
  - 大根 (100g)
  - 生姜 (2g)
  - サラダ油 (5g)
  - 豚肉(もも肉) (50g)
  - 豆乳 (10g)
  - 顆粒和風だしの素 (3g)
  - しょうゆ (2g)
  - ウスターソース (2g)
  - 水 (300g)
- (※青色文字の材料は弊社取扱商品です。)

### 作り方

- ① 白花豆&白いんげん豆ペーストを解凍する。
- ② さつまいもは皮つきのまま乱切りし、水に10分ほどさらす。ごぼうは幅1cmの斜め切り、人参、大根は乱切り、生姜は長さ2cmの千切りにする。豚肉は一口大に切る。
- ③ 鍋にサラダ油を中火で熱し、生姜を香りがたつまで炒める。
- ④ 豚肉を加えて強火にし、うっすら焼き色がつくまで炒める。
- ⑤ 別の鍋に水、さつまいも、ごぼう、人参、大根を入れて煮る。
- ⑥ 和風だしの素、④を加えて、野菜に火が通るまで20分ほど煮る。
- ⑦ 白花豆&白いんげん豆ペーストとカレーフレークを混ぜ合わせたものを⑥に加えて、しょうゆ、豆乳、ウスターソースを加える。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

