

「血管」若返り動脈硬化予防レシピ

ごぼうときのこの塩金平

東北公済病院 管理栄養士 **木村 美由樹**

食物繊維が豊富なごぼうときのこは、余分なコレステロールを排出し動脈硬化を予防する効果があります。

また、食感が良くかみごたえがあるため、満腹中枢を刺激し食べすぎを防いでくれます。レンジで簡単に作れますので、いつもと違う塩味の金平をぜひお試しください。

レンジで簡単!!



(1人分)

エネルギー: 128kcal

食物繊維: 3.2g

たんぱく質: 3.6g

炭水化物: 9.4g



【材料(2人分)】

ごぼう…………… 60g	酒…………… 小さじ1
まいたけ………… 30g	砂糖…………… 小さじ1
しめじ…………… 30g	塩…………… ひとつまみ(1g)
ベーコン………… 30g	ごま油…………… 小さじ1
にんにく………… 2片	白いりごま… 小さじ1
	大葉…………… 2枚

【作り方】

- ①ごぼうは包丁の背で皮をこそげ取り、ささがきにする。3分程度水にさらしアクを抜き、水気を切っておく。まいたけ、しめじは石づきを切り落としほぐす。
- ②ベーコンは1cm幅に切り、にんにくは薄切りにする。
- ③耐熱ボウルに①②と酒、砂糖、塩を入れて混ぜ合わせる。ラップをかけて600Wのレンジで3分ほど加熱する。
- ④レンジから取り出し、ごま油と白いりごまを加え、よく混ぜてラップをせずに600Wのレンジで2分ほど加熱する。
- ⑤器に盛りつけて千切りにした大葉のをせてできあがり。