

旨煮



根淡色野菜 ごぼう

★食物繊維がたっぷりで腸内環境を整えます。

★肉や魚との相性抜群

ごぼうのポリフェノールにはにおいを消す効果があるため、肉や魚と一緒に調理されることが多いです。



材料

< 2人前 >

○大根 根	40g
○洗いごぼう	20g
○つきこん	40g
○さやえんどう冷凍	10g
○たけのこ水煮缶	40g
○鶏もも皮なし小間	20g

調味料

七味唐辛子	少々
砂糖	4g
しょうゆ	10g
和風だしの素	少々
水	40g

1人分 42 kcal

< 作り方 >

1. 大根、洗いごぼう、つきこん、さやえんどう、たけのこは食べやすい大きさに切る。
2. 鶏もも皮なし小間を中火で炒め、肉の表面が焼けたら1、の野菜を鍋に投入する。全体を炒めて、弱火にし調味料を入れて煮る。
3. 最後に七味唐辛子をふり、皿に盛りつけて出来上がり。