

# ごぼうの胡麻和え



〈材料〉4人分

ごぼう 2本(300g)

いりごま 大さじ3

●しょうゆ 大さじ1.5

●砂糖 大さじ1

●酒 小さじ2

**柔らかく調理するポイント**  
食べやすい大きさにカットし、  
水からじっくり火を通すこと。

1回摂取量の栄養素量

(1回量：作った量の1/4)

エネルギー：84kcal たんぱく質：2.3g 食物繊維：5.1g(不溶性食物繊維：3g) カリウム：188mg 食塩相当量：0.5g

〈作り方〉

1. ごぼうはたわしで水洗いし、すりこぎで軽くたたき、長さ4~5cmに切る。
2. 鍋に水と分量外の食酢少量加えごぼうを入れ、10分柔らかく茹でる。
3. いりごまはすり鉢ですり潰し、●の調味料と合わせる。
4. 茹でたごぼうと3を合わせる。

酢を加えて茹でると白く仕上がる

ごぼうの旬は11~2月です。食物繊維の含有率は、野菜の中でもトップクラス！  
ごぼうは不溶性食物繊維を多く含んでいます。不溶性食物繊維は胃や腸で水分を吸収し大きく膨らみ、腸を刺激し蠕動運動を促します。

現代人は食物繊維摂取量が少ないと言われています。日本人の食事摂取基準(2020年版)では、目標量として男性18~64歳は1日21g以上、65歳以上は20g以上、女性18~64歳は1日18g以上、65歳以上は17g以上と設定されています。

今回のレシピでは目標量の1/4の食物繊維を摂ることができます。

