

食物繊維たっぷりのごぼうを
ささがきにして噛みごたえアップ!

ごぼう入り ハッシュドビーフ

牛肉とごぼうの相性は抜群です。
ごぼうがたくさん食べられるやさしい味わいの
洋食メニュー。

食物繊維が豊富で便秘解消・整腸効果の高い野菜



ごぼうは野菜の中でも食物繊維の量がトップクラス。食物繊維は消化吸収の速度を抑えて血糖値の急上昇を防ぐほか、余分なコレステロールやナトリウムの排泄を促すので、コレステロール値や血圧の安定に効果があります。またごぼうの炭水化物であるイヌリンは体内でブドウ糖に変わらないため、たとえば糖尿病で血糖値が心配な方も食べやすい野菜のひとつにあげられます。

●作り方

- ①ごぼうはささがきにして水に10分程度さらし、水気を切る。たまねぎは薄切りにする。牛肉は一口大に切り、塩・こしょうをしておく。
- ②フライパンにバターを入れて中火にかけ、バターが溶けたら、ごぼう、たまねぎを炒める。野菜がしんなりしたら、牛肉を加えさらに炒める。
- ③牛肉に火が通ったら、弱火にして小麦粉を振り入れ、全体になじませるように炒める。
- ④小麦粉が粉っぽくなくなったら、水、デミグラスソース、顆粒コンソメ、ケチャップ、ローリエを加え、中火で焦げないように混ぜながら煮る。
- ⑤とろみが出てきたら、塩、こしょうで味を調える。
- ⑥五穀入りごはんを器に盛り、③をかける。



1人分

エネルギー
566
kcal

塩
2.2
g

●材料 (2人分)

ごぼう…………… 100g
たまねぎ…………… 50g
牛肉 (うす切り肉) …… 100g
塩…………… 少々
こしょう…………… 少々

バター…………… 大さじ 1
小麦粉…………… 大さじ 1
水…………… 1/4 カップ
デミグラスソース (缶詰) …… 145g
顆粒コンソメ…………… 小さじ 1/2
ケチャップ…………… 大さじ 1 と 1/2

ローリエ…………… 1枚
五穀入りごはん…………… 260g

※五穀…米・麦・あわ・豆・きび (または、ひえ) などの穀物の総称。五穀入りごはん用に種々の雑穀をブレンドしたパックが市販されています。

もうひとつ皿



キノコのマリネ

低カロリーキノコなら食べすぎても安心!

●材料 (2人分)

生しいたけ…………… 3個 (45g)
マッシュルーム…………… 2個 (30g)
しめじ…………… 1/2パック (45g)
パプリカ…………… 1/4個 (30g)
オリーブ油…………… 小さじ 1/2
あらびきこしょう…………… 適宜
＜マリネ液＞
酢…………… 大さじ 2
白ワイン…………… 大さじ 1
砂糖…………… 大さじ 1/2 強
水…………… 大さじ 1/2 強
塩…………… 小さじ 1/3
ローリエ…………… 1枚

●作り方

- ①生しいたけ、マッシュルームは、石づきを取って傘を4等分にする。しめじは、石づきを取ってほぐす。パプリカは、うす切りにする。
- ②鍋にマリネ液の材料を全部入れて中火にかけ、煮立ったら、キノコ類、パプリカを加える。
- ③さらに煮立ったら火を止め、オリーブ油を加えて冷ます。荒熱が取れたら冷蔵庫に入れ冷やす。食べる際は好みで荒びきこしょうを振る。
※冷蔵庫で保存して2～3日以内に食べきってください。

1人分

エネルギー
37
kcal

塩
1.0
g

