

ごぼうのごまよごし ハハ





<材料> ごぼう1本分

ごぼう・・・1 本 (150g程度)

☆だし汁・・・150ml

☆みりん・・・小さじ1・1/2

☆しょうゆ・・・小さじ1・1/2

黒ごま・・・大さじ 1/2

◇しょうゆ・・・小さじ 1/2

◇砂糖・・・小さじ1

<作り方>

- ① ごぼうを食べやすい長さに切る(太い場合は半月や 1/4 に切って調整する)
- ② ☆を合わせて①を入れ柔らかくなるまで煮る
- ③ 黒ごまをすり、◇を加え和え衣を作る
- ④ 水分を切った②と③を和える

ごぼうには食物繊維が豊富に含まれています。中でも、不溶性食物繊維は 歯ごたえがある野菜に多く、よく噛まないと飲み込めないため満腹中枢を刺激し 食べ過ぎを防いでくれます。また、胃で消化されずに腸に達し、 腸を刺激することで働きを活発化します。その結果、腸内に空気が 入り腸内細菌も活性化するため消化も盛んになります。