

☆新ごぼうのごま&カレー焼き☆

■今時季が旬の“新ごぼう”は香りと柔らかさが特徴です☆カレーとごまの中に香るごぼうの風味を味わってみて!



ごぼう2本分/(写真)

247kcal

カレー風味の柔らかいごぼう☆
子供から大人までパクパク食べてしまう一品です☆☆

🥬材料/ごぼう2本分 (写真) 🍷

新ごぼう(2本)110g パセリみじん切り大さじ1 白ごま小さじ2

A【片栗粉大さじ1.5 カレー粉小さじ1.5 塩小さじ1/2】 オリーブ油適量

🍴作り方

- ① ごぼうは、たわしで洗い6cmほどの長さにななめ切りにし、軽く水にさらす。
(新ごぼうは香りと柔らかさが特徴なので、流水でさっと流す位でOK!)
- ② ごぼうの水気をよくふき取り、先に混ぜ合わせておいたAの材料を全体にまんべんなくまぶす。
- ③ 熱したフライパンに少し多めのオリーブ油をひき、②のごぼうを揚げるように焼く。
(※ポイント：中まで火が通るように最初から強火にせず中火で焼くと良いでしょう☆)
- ④ 焼いたごぼうに、ごまとパセリをまぶし、混ぜ合わせて出来上がり!

★旬の食材★ **ごぼう** は**食物繊維**が豊富に含まれています!!

🌱食物繊維は腸の働きを整え、コレステロールの増加を抑えます。

🌱食物繊維は腸の中で発ガン物質を取り除く働きをするので**大腸ガン**の予防になります。

👤色んな食材の100g中の食物繊維を👤
見比べてみましょう!!

ごぼう **5.7g**

にんじん **2.7g**

れんこん **2.0g**

セロリ **1.5g**

レタス **1.1g**

アスパラ **1.7g**

さつまいも さといも **2.3g**

わかめ **3.6g**

しめじ しいたけ **3.5g**

100g中の**食物繊維量**を見比べると、ごぼうに多く含まれていることがよくわかりますね! 今が旬の新ごぼうを食べて、生活習慣病を予防しましょう☆