

腸内環境を整えるレシピ



# 新ごぼうのサクッと甘辛揚げ焼き

1人分  
114kcal

## 材料/2人分

- ・新ごぼう 120g
- ・片栗粉 大さじ 1/2
- ・オリーブ油 大さじ 1
- ・黒ごま 小さじ 1
- [a] ・砂糖 大さじ 1/2
- ・しょうゆ 大さじ 1/2
- ・みりん 小さじ 2/3



## 作り方

- ① 新ごぼうを洗い、皮はむかずに 1.5cm 位の長さに切っておく。
- ② ①の水気をよくふき取り、片栗粉を全体にまぶす。
- ③ 熱したフライパンに、オリーブ油をひき、②を入れてフタをし、中火弱でフライパンを動かしながら 3~4 分揚げ焼きにする。
- ④ ごぼうに火が通ったら、フライパンに残っている油をキッチンペーパーで拭き取り、混ぜ合わせておいた[a]の材料を入れて軽く煮詰めながら、ごぼうと合わせる。
- ⑤ ④に黒ごまをふり、混ぜ合わせ、器に盛ったら出来上がり！

“新ごぼう”は、  
4~6 月が旬の食材です。

**新ごぼう**  
秋に種をまき、越冬させ春に収穫するものごとを“新ごぼう”（春ごぼう）という。完全に成長しきっていないうちに収穫するので、柔らかく独特の苦みと香りが特徴です。  
一般的なごぼうは、初夏に種をまき、秋の終わり頃から冬に収穫をします。

ごぼうは、**食物繊維が豊富！！**  
腸の運動を活発にする“不溶性食物繊維”のリグニンと“水溶性食物繊維”のイヌリンが豊富に含まれています。

**イヌリン**

**糖尿病に有効！**

→ 血糖値の上昇を抑える働きがある。

**リグニン**

**便秘解消で  
美肌効果も！**

→ 腸の運動を活発にして便秘や肥満を予防し、大腸がんの原因の物質を体外に排出する。