

ごぼうのかか煮



材料(2人分)

- | | | | |
|--------|-----|---------|-----|
| ・ごぼう | 80g | ・サヤインゲン | 20g |
| ・さばけずり | 2g | ・出し汁 | 60g |
| ・甘味料 | 4g | ・しょうゆ | 8g |

- ①ごぼうは洗って縦半分に切り3cm程の斜め切りにし、軽く下茹しておく。
- ②鍋にさばけずり、出し汁、甘味料、しょうゆを入れて
①のごぼうを煮る。(煮汁がなくなるまで)
- ③サヤインゲンは斜め切りにし、別茹でして飾る。
(②と一緒に煮ても良い)

※出し汁は、いりことかつお節からとっています。

エネルギー
45kcal

塩分	0.6g
コレステロール	3mg
たんぱく質	2.1g

ワンボ'イント
アト'ハ'イズ

さばけずりを使う事で、だしがよくれます。
ごぼうには、便秘解消、コレステロール・血糖値上昇
を抑える食物繊維が豊富です。