

からだにうれしい
レシピ

5

May

新ごぼう ~Burdock

健康ポイント ▶ 豊富な食物繊維が体を守る

- コレステロール値を下げ、血糖値の上昇を抑制
- ガンや糖尿病、高脂血症、便秘の予防・改善
- 食物繊維により有害物を排出し、美肌効果もあり！

調理例

新ごぼうとアスパラの炒め物

材料 (2~3人分)

- 新ごぼう…1本(約100g)
- アスパラガス…2~3本(約100g)
- オリーブオイル…小さじ1
- 塩…適宜
- 酒…大さじ1
- ブラックペッパー…適宜

作り方

01 新ごぼうを細切りに、アスパラは斜め切りにする



02 フライパンにオリーブオイル大さじ1を熱し、よく水気を切った新ごぼうを入れて炒めます。ごぼうの表面が透明になってきたら、アスパラを入れて炒め合わせます。



03 アスパラに少し火が通りはじめたら、酒を加えて少し蒸し焼きにします。酒の水分が飛んで、アスパラにも火が通ったら、味を見ながら塩こしょうをして仕上げます。

