

在宅高齢者&ホームヘルパーの  
調理援助に活用できる

# 栄養満点 かんたん レシピ+動画

WEB  
連載

動画



福島学院大学短期大学部食物栄養学科准教授

田村佳奈美 たむら・かなみ

## 不足しがちな食物繊維を手軽に摂取 ささがきごぼうののり和え

レシピ 39



### 栄養価 (1人分)

エネルギー.....87kcal  
たんぱく質.....1.6g  
脂質.....4.6g  
炭水化物.....11.5g  
食物繊維.....3.3g  
食塩相当量.....0.6g

### 材料 (1人分)

ささがきごぼう (冷凍)  
.....50g  
ごま油.....(小さじ1) 4g  
のりのつくだ煮  
.....(小さじ1強) 10g  
白いりごま.....少々

### 調理時間

約4分

### 材料費 (1人分)

約70円

### つくりかた

- ① ささがきごぼうは耐熱の容器に入れてラップをかけ、電子レンジ (600W) で2分30秒加熱して解凍する (水分が出ていたらキッチンペーパーでとる)。
- ② ①にごま油、のりのつくだ煮を加えてよく和える。
- ③ 器に盛り、白いりごまを適量ふる。

### おすすめ



さまざまな種類がある冷凍野菜は、忙しいときや調理時間の短縮にありがたい食材です。冷凍のささがきごぼうは食物繊維が豊富であく抜きをする必要がなく、凍ったまま利用することもできます。汁ものや炒めもの、炊き込みご飯などに便利ですが、今回は和えものにしました。のりのつくだ煮をマヨネーズに代えると、ごぼうサラダになります。

在宅高齢者&ホームヘルパーの  
調理援助に活用できる

# 栄養満点 かんたん レシピ+動画

WEB  
連載

動画



福島学院大学短期大学部食物栄養学科准教授  
田村佳奈美 たむら・かなみ

凍ったままの調理でOK！

## ささがきごぼうの肉巻き

レシピ 40



### 栄養価 (1人分)

エネルギー.....242kcal  
たんぱく質.....16.2g  
脂質.....15.2g  
炭水化物.....10.1g  
食物繊維.....2.3g  
食塩相当量.....1.1g

### 材料 (2人分)

ささがきごぼう (冷凍)  
.....80g  
豚ももす切り肉.....160g  
塩こしょう.....少々  
めんつゆ  
(4倍濃縮タイプ)  
.....(大さじ1) 18g  
A 酒.....(大さじ1) 18g  
砂糖.....(小さじ1) 3g  
しょうが (すりおろし)  
.....(小さじ1強) 6g  
油.....(小さじ1) 4g  
きざみねぎ、七味唐辛子など  
.....適宜

### 調理時間

約 15分

### 材料費 (1人分)

約 200円

### つくりかた

- ① 豚肉に軽く塩こしょうをふる。
- ② 凍ったままのささがきごぼうを豚肉でしっかりと巻く。
- ③ A をすべて混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油を敷き、豚肉の巻き終わりを下にして並べ、火をつける。
- ⑤ 片面が焼けたらひっくり返し、③を加えてよく絡める。
- ⑥ アルミホイルでふたをして、中火で両面をこんがり焼く。
- ⑦ 皿に盛り、好みできざみねぎや七味唐辛子などをふる。

### おすすめ



ごぼうを肉でしっかりと巻き、巻き終わりを下にして焼くことがポイントです。あわせ調味料の代わりに焼肉のたれを使うと、さらに簡単で便利です。コチュジャンを添えてもおいしくなります。ごぼうに含まれる食物繊維は腸内環境をととのえ、便通改善のほか免疫カアップや食後の血糖上昇を抑えるはたらきもあります。日々不足しないように、意識してとりたい栄養素です。