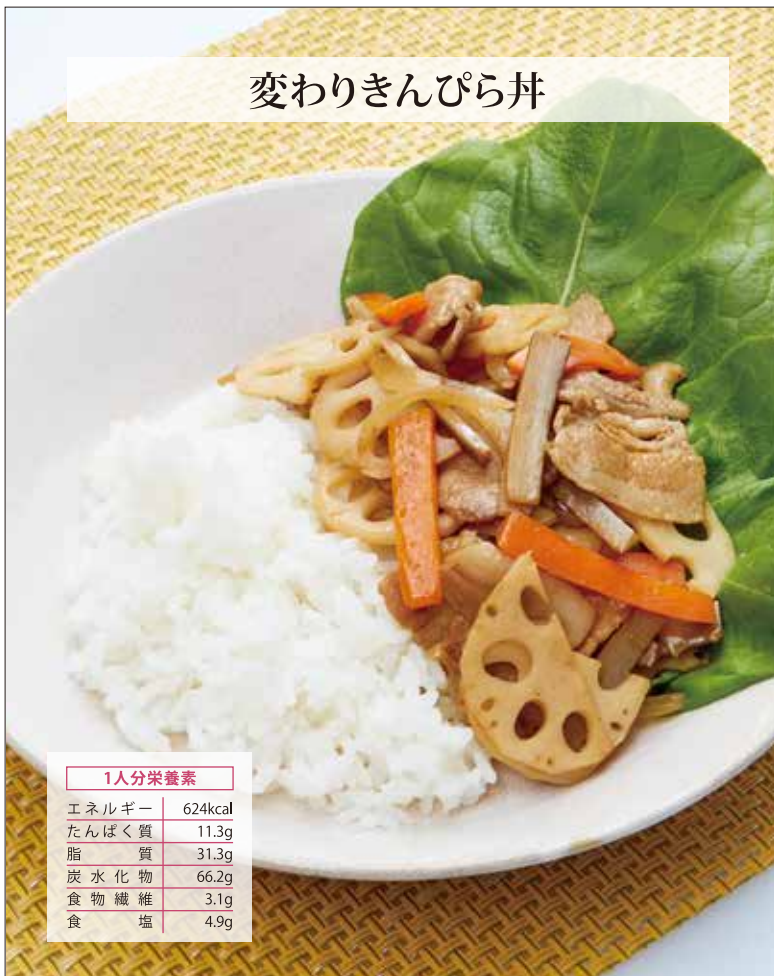


変わりきんぴら丼



1人分栄養素

エネルギー	624kcal
たんぱく質	11.3g
脂質	31.3g
炭水化物	66.2g
食物繊維	3.1g
食塩	4.9g

材料〈1人分〉

にんじん……………1/4本	だし……………大さじ1
ごぼう……………1/4本	薄口しょうゆ…大さじ1と1/2
れんこん(水煮)…1/4節	みりん…大さじ1と1/2
玉ねぎ……………1/4個	ラー油……………適量
豚ばら肉……………2枚	サラダ油……………大さじ1
サラダ菜……………2枚	ご飯……………茶碗1杯分

作り方

- ① にんじんとごぼうは1cm程度の太さで短冊切り、れんこんはひと口大の薄切り、玉ねぎは細切りにし、豚ばら肉は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにサラダ油をひいて①の豚ばら肉を焼く。豚ばら肉が白くなったらにんじん、ごぼう、れんこんを加えて中火で軽く火を通す。
- ③ ②に玉ねぎを加えしんなりしてきたら、だし、薄口しょうゆ、みりんを入れる。
- ④ 汁気がなくなったらラー油を適量(2〜3滴がおすすめ)入れて混ぜる。
- ⑤ 深めのお皿にご飯とサラダ菜を敷き、上に④をのせる。

ポイントはここです!

にんじん、ごぼう、れんこんといった根菜には不溶性食物繊維が豊富に含まれています。加熱することでやわらかくなり、より多くの量を摂取することができます。また玉ねぎには腸内環境を整える善玉菌のえさとなるオリゴ糖が豊富に含まれています。