

「今日のお料理」ならぬ…

# 今月のオススメレシピ

2018.5  
第51回  
担当:新谷

## 第51回のテーマ「旬の食材を使ったレシピ」

過ぎしやすい時期となりましたね。今回のレシピに登場する新ごぼうはこの時期が旬です。風味がよく、繊維の柔らかい新ごぼうをぜひ味わってみてください♪

### 新ごぼうと豚肉の炒め煮



**栄養成分(1人分)**  
カロリー:249kcal  
たんぱく質:13.8g  
脂質:15.6g  
炭水化物:12.6g  
塩分相当量:1.1g

#### 材料 (2人分)

- 新ごぼう…1/2本(約90g)
- 板こんにゃく…1/2枚(約100g)
- 万能ねぎ…2本(お好みの量)
- サラダ油…小さじ1
- 豚肩ロース肉(薄切り)…140g
- ★だし汁…200ml
- ★酢…大さじ1
- ★しょうゆ…大さじ1/2
- ★みりん…大さじ1/2
- 柚子胡椒…小さじ1/2

#### 作り方

調理時間:約25分

- ①新ごぼうはささがきにする。板こんにゃくはスプーンで一口大に切り、茹でてアクを抜き、水気を切っておく。万能ねぎは小口切りにする。
- ②鍋にサラダ油を中火で熱し、豚肩ロース肉を炒める。豚肩ロース肉の色が変わったら新ごぼうと板こんにゃくを加えて全体に油が回るまで炒める。
- ③②に★の調味料を入れ、汁気がほぼなくなるまで弱火～中火で炒め煮にする。
- ④火を止めたところに柚子胡椒を加え溶かし、全体をよく混ぜる。
- ⑤器に盛り、万能ねぎを散らして完成。

#### 管理栄養士からのワンポイントアドバイス

今回のレシピに使われている新ごぼうとこんにゃくは**整腸作用**のある食物繊維が豊富です。また、ごぼうのアクの成分は実はポリフェノール類で、**抗酸化作用**があります。ごぼうは皮に近いほど栄養とうま味があるので、皮はむかず、長時間水に浸しすぎないようにしましょう。アクが少ない新ごぼうはさっと水で流す程度で十分です。