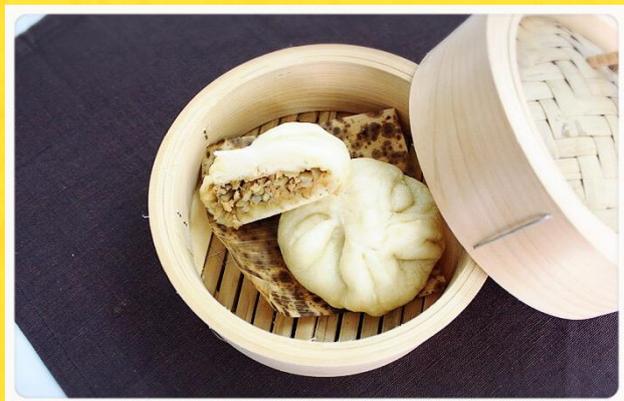


# 2016 美活食 ～健康とキレイを目指すレシピ～



旬の食材で健康と美を目指そう!

## 『ゴボウまんじゅう』



帯広大谷短期大学生生活科学科栄養士課程2年生  
岩城 美佳さん、佐藤 芙美さん、丹治 萌さん  
が考案しました。

監修:佐々木 将太先生  
(同短大・管理栄養士)



### 【栄養価(1人分)】

エネルギー	486 kcal
たんぱく質	13.0 g
脂質	11.9 g
塩分	1.4 g
食物繊維	4.4 g

### この組み合わせがオススメ♪

- ・タコとクラゲの海鮮サラダ
- ・モヤシとキュウリのナムル
- ・小松菜とえのきの  
辛味スープ



## ◆◆◆栄養のポイント◆◆◆

今回、私たちは、主にサラダや炒め物に使用されるごぼうを軽食に活かすことが出来な  
かと考えました。10月で少し肌寒くなってきた季節にピッタリの温かいものということで、  
肉まんに注目しました。ごぼうの「シャキシャキ」とした食感を失くさず、おいしく食べら  
れるように「ゴボウまんじゅう」を考案しました。10月が旬であるごぼうには、水溶性の  
食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は、便秘の解消や大腸がんの予防に効果がある  
といわれています。また、食物繊維の整腸効果によって、顔のむくみや吹き出物などを減  
らす美容効果が期待できます。ごぼうには「イヌリン」という成分も含まれ、血糖値の上昇を  
抑え、ビフィズス菌の成分を促し整腸効果があると報告されています。以上のように、様々な  
栄養効果をもつごぼう、新しい食べ方をしてみてもはどうでしょうか？



# 2016 美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~

🎃 10月 🎃

## ゴボウまんじゅう



### 材料 (2人分)

#### (タネ)

ごぼう	60g
鶏ひき肉	40g
たけのこ	20g
生しいたけ	20g
※みりん	大さじ1強
※しょうゆ	小さじ2
※しょうが	4g
サラダ油	適宜
塩コショウ	少々

#### (生地)

薄力粉	160g
牛乳	40g
砂糖	大さじ1
ごま油	小さじ2
ベーキングパウダー	小さじ1
塩	少々
サラダ油	小さじ2
水	320g

### 🍷作り方🍷

#### (タネ)

- 1 ごぼうはさがきにし、茹でる。
- 2 たけのこ、生しいたけはみじん切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油をひいて、ごぼう、たけのこ、生しいたけ、鶏ひき肉の順に炒める。
- 4 ③に火が通ったら※の調味料を加えさらに炒め、塩コショウで味を整え、冷ましておく。

#### (生地)

- 1 ボウルに薄力粉とベーキングパウダーを入れ、手でサッと混ぜ合わせる。
- 2 ①に砂糖、塩を加え少しずつ牛乳を混ぜ合わせ、手につかなくなるまで捏ねた後、ラップをし20分間ねかせる。
- 3 生地を二つに分け麺棒で円型に伸ばし、タネが見えないように包み込む。(肉まんの形になるように)

