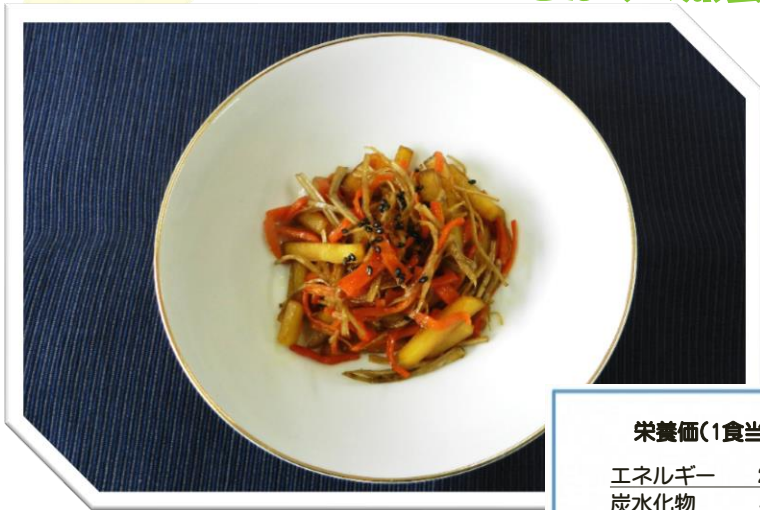


2020 美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~

~陽活レシピ~

11月

「さつまいもと人参と ごぼうの黒蜜和え」



栄養価(1食当たり)

エネルギー	276kcal
炭水化物	42.3g
たんぱく質	3.2g
脂質	11.0g
塩分	1.0g
食物繊維	6.4g

帯広大谷短期大学生生活科学科栄養士課程2年生
榊 七海さん、佐竹 柊真さんが考案しました。

監修:小川 美弥子先生(管理栄養士)

このレシピのポイントは???

大学芋風にすることで、簡単におやつ感覚で食物繊維を摂取できる1品を考えました。腸内環境を整えるのに善玉菌が活躍しますがその善玉菌の餌になるのが、食物繊維です。食物繊維の摂取量は多くの日本人が不足気味です。今回のレシピには、さつまいもやにんじん、そして水溶性食物繊維と不溶性食物繊維両方が含まれているごぼうも入っています。ごぼうの香りも効いているので、おやつにも食事の一品にもおすすめです。

材料と作り方(2人分)

-材料-	
さつまいも	120g
にんじん	100g
ごぼう	100g
黒蜜	36g
黒ごま	10g
油	適量
塩	少々

276kcal



-作り方-

- ① さつまいも、にんじん、ごぼうを細切りにする。
- ② フライパンに油を入れ加熱し、切った野菜を炒める。
- ③ 火が通ったら、油を切り黒蜜と塩を加え再び加熱する。
- ④ 全体によく絡まったら火を止め、お皿に盛り付ける。
- ⑤ 最後に上から黒ごまをちりばめる。