

# 2023 美活食 ~ 腸活 ~

12月

## 「五目きんぴら丼」



| 栄養価(1食当たり) |          |
|------------|----------|
| エネルギー      | 436 kcal |
| 炭水化物       | 63.8g    |
| たんぱく質      | 13.5g    |
| 脂質         | 13.9g    |
| 塩分         | 1.2g     |
| 食物繊維       | 7.0g     |

帯広大谷短期大学生活科学科栄養士課程2年生  
石黒 純さん、矢木 萌々華さんが考案しました。  
監修:門 先生(管理栄養士)

### このレシピのポイントは???

食物繊維が含まれ、便秘の予防や改善など腸内環境を整える働きがあるといわれる食材を多く使用しました。ご飯との相性もばっちりの手軽に食べられる丼です♪  
ご飯には「体の砂払い」とも言われるこんにやくを混ぜ合わせました。こんにやくはグルコマンナン(食物繊維)を含み整腸作用のほか、糖やコレステロールの吸収抑制効果も期待されています。  
根菜がおいしい季節です。野菜不足解消としてもぜひお試しください。

### 材料と作り方 (2人分)

#### 材 料

|         |      |
|---------|------|
| ご飯      | 200g |
| しらたき    | 60g  |
| ごぼう     | 60g  |
| 豚肉もも薄切り | 60g  |
| にんじん    | 60g  |
| れんこん水煮  | 60g  |
| (A)しょうゆ | 15g  |
| (A)酒    | 30g  |
| (A)みりん  | 27g  |
| (A)砂糖   | 9g   |
| サラダ油    | 14g  |
| 白いりごま   | 15g  |
| きざみのり   | 適宜   |

#### 作り方

準備:しらたきを下茹でし、細かく切る。

- ① ごぼうは皮を軽くむき、さがきにする。水にさらしてアクを抜き、水気を切る。
- ② 豚肉はひと口サイズ、にんじんは長さ3cmの細切り、れんこんは厚さ2mmのいちよう切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、豚肉を炒める。  
ごぼう、にんじん、れんこんを加えてさらに炒める。
- ④ 火が通ったら(A)の調味料を加え、全体に味がなじむまで炒める。
- ⑤ 白いりごまを加え、混ぜ合わせたら火からおろす。
- ⑥ ご飯に切ったしらたきを混ぜ合わせて丼に盛り、その上に⑤を盛り付ける。
- ⑦ きざみのりをのせて完成。

436kcal

