



北国

ごぼうはん

12月

摂津市立認定こども園

<材料>

<2人分>

米	120g (約0.8合)	
貝柱水煮 (缶)	20g	
人参	20g	
ごぼう	10g	
いんげん	10g	
A {	酒	小さじ1/2
	薄口しょうゆ	小さじ1
	みりん	小さじ2/3

<作り方>

みんなで作ってね☆

人参…千切り
 ごぼう…細かいささがきにして浸水し、アクを抜く
 いんげん…小さな斜め切りにして、茹でる



- ①米を研ぎ、貝柱水煮缶の汁、Aの調味料を入れ、規定通りの水加減になるように水を加える。
- ②①に貝柱水煮、人参、ごぼうを加え、炊飯する。
- ③炊き上がったらいんげんを加える。

スーパーでは年中見かけますが、ごぼうは冬の野菜です。ごぼうに含まれる代表的な栄養素は食物繊維。食物繊維は便秘の予防などの整腸作用の他に血糖値を下げる効果もあります。一般的に日本人は食物繊維が不足していると言われていたのでサラダや煮物、揚物などいろいろな料理に活用したいものです。

