



# 五目きんぴら



エネルギー112Kcal 脂質3.7g 塩分0.8g

## ★作り方★

- ①ごぼうはさがきにし、じゃがいもは細切りにして水にさらす。
- ②こんにゃくはゆでて細切りにする。
- ③さやいんげんは斜め切り、にんじんは千切り、ひらてんは細切りにする。
- ④フライパンにごま油を熱し、細切りにした牛肉を炒め、①②③を順に加えて炒める。
- ⑤調味料で味を調え、白ごまをふる。

## ★材料（4人分）★

- 牛肉・・・・・・・・・・ 50g
- にんじん・・・・・・・・ 40g
- ごぼう・・・・・・・・・・ 60g
- こんにゃく・・・・・・・・ 120g
- さやいんげん・・・・ 20g
- じゃがいも・・・・・・ 120g
- ひらてん・・・・・・・・ 50g
- ごま油・・・・・・・・・・ 大さじ1(4g)
- こいくちしょうゆ・・・ 大さじ1(18g)
- 酒・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1(5g)
- みりん・・・・・・・・・・ 小さじ1(6g)
- さとう・・・・・・・・・・ 大さじ1弱(8g)
- 白ごま・・・・・・・・・・ 3g

## ★ごぼう★



春にとれるごぼうは「新ごぼう」と呼ばれます。ごぼうは中国から薬として伝わってきました。驚いたことに、ごぼうを食用にしているのは、日本だけで、外国のほとんどが薬として使われています。ごぼうには食物繊維がたくさんあり、便通をよくし腸の中の悪いバイ菌などを体の外に出してくれる働きがあるため、大腸ガン・直腸ガンの予防にも効果的です。

学校ではきんぴらや豚汁・筑前煮などに使われています。

旬：5月～6月

## ★献立例★



ご飯・焼き魚・五目きんぴら  
みそ汁・牛乳

### 栄養士からのコメント

ごぼうに含まれる食物繊維は、腸の働きをよくし、余分なコレステロールを増やさないようにしてくれます。