

きんぴら 金平ごぼう



ざいりょう 材料【4～5人分】

豚肉	100g	サラダ油	適量
ごぼう	1本	濃口醤油	大さじ2
人参	中1/2本	砂糖	大さじ1
サラダ油	適量	ごま油	適量

～ 作り方 ～

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、人参は千切りにしておく。
- ② ごぼうは笹切りにして水にさらしておく。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油をひき、豚肉を炒め、火が通ったら、ごぼう、人参の順に入れさらに炒める。
- ④ ③に砂糖、濃口醤油を加え炒める。
- ⑤ 最後にごま油を入れ、味を調べて仕上げる。



ごぼうには、食物繊維が多く含まれていて、便秘解消や血糖値を下げる作用があります。

ごぼうの皮にも栄養が含まれているので、たわしなどでこすり洗いする方が好ましいとされています。