

～健やかで 幸せな食卓を～

けんこう
体にやさしい**健幸**レシピ

健康な体づくりに日々の食事は欠かせません。生活習慣病の予防、体力の維持、免疫力の向上、質の良い睡眠などあらゆるところで食が関わります。

地元食材を上手に食卓に取り入れ、バランスよく食べ、健やかな毎日を過ごしましょう。

今月の地元食材「**ごぼう**」

鶏ごぼう

【材料（4人分）】

鶏もも肉	300g
ごぼう	200g
こんにゃく	250g
しょうが	1/2かけ
さやいんげん	4本
酒	小さじ4
塩	少々
サラダ油	大さじ1
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ3

【レシピ】

- ①鶏肉は余分な脂や筋を除いて、一口大に切り、酒、塩をまぶします。
- ②ごぼうは皮を包丁の背でこそげ落とし、きれいに洗って斜め1cm幅に切り、水に1分ほどさらします。
- ③こんにゃくはスプーンで一口大にちぎります。鍋に入れひたひたの水で2分ほどゆでます。
- ④しょうがは皮を剥いて薄切りにします。さやいんげんは筋を取り、ゆでて冷まし斜め半分に切っておきます。
- ⑤鍋にサラダ油を入れて熱し、鶏肉を入れて中火で炒めます。肉の色が変わったら、ごぼう、こんにゃくを加えて炒めます。全体に油がまわったら、酒、水、しょうがを加えて煮ます。煮立ったら、みりん、砂糖、しょうゆを加えて落とし蓋をし、弱火で8～10分煮ます。

- ⑥落とし蓋を取り、汁気がなくなるまで中火で煮詰め、最後にさやいんげんを加えて器に盛ります。

【栄養成分（1人分）】

エネルギー	187kcal
野菜の量	60g
塩分	1.4g

問い合わせ先 村田町保健センター
電話 83-2312

【食物繊維で糖尿病予防！】

ごぼうにはカリウム、マグネシウム、葉酸、ビタミンC、食物繊維等を含み、むくみ防止や造血作用、抗酸化作用や腸内環境を整える作用があることからダイエットに効果があると考えられます。不溶性食物繊維を多く含むごぼうはよく噛む必要があるため、だ液が分泌されやすく、食事でのんぶんの分解を促進して血糖値が上がる事で満腹感が得られやすくなり、食べ過ぎを防止することができます。また、水溶性食物繊維イヌリンが腸内で糖の吸収を穏やかにして、血糖値の上昇を防ぎます。

～保健推進員おすすめポイント～

ごぼうは香りと旨味があり、日本食には欠かせない食材です。鶏ごぼうはこれ一品で、たんぱく質と野菜がしっかりとれ、主菜・副菜になる料理です。お弁当のおかずにもお勧めです。

右／菊池恵子さん
左／兎内茂子さん

