



野菜は1日 349g以上  
を目標に！  
土別のおいしい野菜を  
たくさん食べましょう

# ごぼうの丸ごと煮

## (4人分の材料と下準備)

ごぼう 200g →包丁の背で軽く洗う

(たわしがあればこすり洗い)

しょうゆ 大さじ1/2

オイスターソース 大さじ1/2※

砂糖 大さじ1/2

水 50cc

白ごま 少々

※オイスターソースがなければコンソメスー  
プまたは鶏ガラスープの素を小さじ 1/3 加え  
砂糖を大さじ1/2強に増やしましょう



このレシピで  
1人約 50gの野  
菜を食べるこ  
とができます

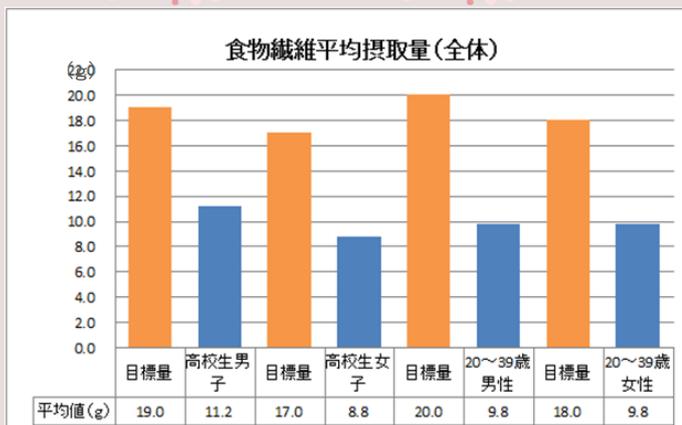
参考：食改さんが考えた野菜たっぷりレシピ集

## (作り方)

- ①ごぼうを4センチくらいに切り、太い部分は半月になるように半分に切る。
- ②①を沸騰させたお湯でさっとゆがく。
- ③お湯を捨て、調味料と水を入れて好みの硬さになるまで蓋をして煮る。
- ④ごまをふってできあがり。

栄養価 (1人あたり) エネルギー 45kcal たんぱく質 1.2g 脂質 0.1g 炭水化物 9.9g 食物繊維 2.9g  
食塩相当量 0.6g(1日の塩分摂取目標量は男性 8g女性 7g、血圧が高い方は 6g未満)

## 不足しがちな食物繊維



(平成 29 年土別市食事・生活習慣等調査結果より)

食物繊維はネバネバしていて水に溶ける水溶性と、腸の中をきれいに掃除してくれる不溶性の2種類に分けられます。食べものを包んで栄養素がゆっくり吸収されるようにして生活習慣病を防いだり、便通を良くする、腸内の善玉菌のエサになって腸内環境を整えるなどの働きがあります。大豆製品や芋類、きのこ類を積極的に食べましょう！