

# 新ごぼう入りつくねの照り焼き



野菜の量（皮などを除く）

120g / 350g

（350gは1日の野菜摂取目標量）

【材料2人分】

鶏ひき肉	200g	スナップエンドウ	10本
長ねぎみじん切り	大さじ3	サラダ油	大さじ1
A おろししょうが	小さじ1/2	酒	大さじ2
酒	大さじ1	B みりん	小さじ2
新ごぼう	120g	砂糖	小さじ1
片栗粉	大さじ1	しょうゆ	小さじ2

【作り方】

- ① ボウルに鶏ひき肉を入れ、Aを加え、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ② ごぼうは、小さめのさがきにし、サッと水で洗う。水気をよく拭き取り、片栗粉をまぶす。スナップエンドウは、筋を取り除く。
- ③ ①のボウルに②のごぼうを加えてよく混ぜ合わせる。6等分にし薄めの楕円形にする。
- ④ フライパンに油を入れて熱し③を並べ、まわりにスナップエンドウを入れる。両面をこんがり焼いたら、お好みで分量外の塩をふりかけ、スナップエンドウを取り出す。蓋をして、弱火でさらに3~4分蒸し焼きにする。
- ⑤ ④に酒をふり、Bを加え、フライパンをゆすりながらからめる。
- ⑥ 器に盛り、スナップエンドウを添える。



1人分栄養価

エネルギー	352kcal
たんぱく質	20.8g
脂質	18.1g
食塩相当量	1.0g

調理時間

30分位

【お問い合わせ】

印西市中央保健センター  
千葉県印西市大森 2356-3  
TEL 0476-42-5595

## 旬の野菜 ～新ごぼう～

- 出回り時期…初夏に収穫される若取りのごぼうが新ごぼうと呼ばれ、4月～6月頃に多く出回ります。
- 選び方などのポイント…ひげ根が少なく、太過ぎないもの、ひびやキズのないものがよいでしょう。土がついたままの方が日持ちします。
- 栄養…水溶性・不溶性の食物繊維が豊富に含まれるため、整腸作用や血糖値上昇の抑制が期待できます。アクの成分であるクロロゲン酸はポリフェノールの一種で、抗酸化作用があります。



## 時間行動学・時間栄養学のノウハウを生かして がまんは最小限で生活習慣改善！ その③



朝ごはんはマルチプル(多数の)効果  
簡単なものでも栄養バランスよく

3食の中で一番  
筋肉を作るのが得意

**技** たんぱく質



朝食、昼食の2食分の  
消化吸収が穏やかになる

**技** 食物繊維



脳の働きを  
よくする

**技** 炭水化物



時間がない朝のバランス食の例  
和食



納豆ご飯と具沢山の味噌汁  
パン食



ピザトーストとサラダ、牛乳

～朝ごはんを  
食べるには～  
夕食や就寝時刻が  
遅いと、朝起きるの  
も遅くなりがちで  
す。朝時間がなくて  
食べられないとい  
う方は、生活リズム  
を見直し、まずは  
一品でも食べられ  
るとよいですね。