

とりごぼうバーグ

栄養価(1人分)

エネルギー ...158kcal	炭水化物 ...14.1g
たんぱく質 ...13.1g	塩分 ...1.7g
脂質 ...5.0g	食物繊維 ...2.1g



作り方

- 1 ごぼうは細めのさがきにします。
- 2 にんじんはみじん切りにします。
- 3 長ねぎはみじん切りにします。
- 4 しょうがはみじん切りにします。
- 5 卵は割りほぐしておきます。
- 6 すべての材料を混ぜ合わせ、小判型に丸めます。
- 7 フライパンで焼きます。

たれ

- 1 片栗粉はあらかじめ少量の水でといておきます。
- 2 分量の醤油、砂糖、酒、みりんをなべに入れ、火にかけます。
- 3 最後に火を止め、片栗粉を流しいれます。

材料(2人分)

ごぼう ...30g (約 20cm)	塩 ...少々
にんじん ...40g (約 5cm)	こしょう ...少々
鶏ひき肉 ...100g	片栗粉 ...小さじ 2/3
長ねぎ ...30g (約 20cm)	濃い口醤油 ...小さじ 1
卵 ...適量	パン粉 ...適量
根しょうが ...適量	

たれ

濃い口醤油 ...小さじ 2	みりん ...小さじ 1/2
砂糖 ...小さじ 1	片栗粉 ...少量
酒 ...小さじ 1/2	

食物繊維の働き

メタボ対策に有効的

- ・ 食物繊維は胃で膨らむため、満腹感をもたらし、食べすぎを抑えることができます。
- ・ コレステロールの吸収を阻害し、血中コレステロール濃度の上昇を抑えます。
- ・ 血糖値の急激な上昇を抑えます。

便秘に有効的

- ・ 便のかさを増やし、排便をスムーズにします。