

# ごぼうソテー



## ひとくちメモ

- \* 食物繊維を豊富に含むごぼうを使った洋風の炒め物です。ごぼうが太い場合は、ささがきや横半分に切ってから、ななめ半月切りにしてもよいです。
- \* お弁当用に少量を作る場合は、電子レンジでにんじん・ごぼうを加熱しておくとも手早く作れます。
- \* ごぼうは平安時代に薬用として中国から日本に渡りました。平安中期には宮廷の献立にごぼうの記述があり、この頃から野菜として食べられていたようです。

## 作り方

### 材料と分量 (4人分)

ごぼう	1/2本
ホールコーン	大さじ3
にんじん	3cm (30g)
にんにく	少々 (チューブでもよい)
オリーブ油	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/3
塩	少々
こしょう	少々



- 1 ホールコーンをザルにあける。  
にんじんをせん切り、ごぼうをななめ切り、  
にんにくをみじん切りにする。



- 2 ごぼうを水につけ、アクを抜く。



- 3 フライパンに油を入れ、弱火でにんにくを  
炒め、ごぼう・にんじんを炒める。



- 4 火が通ったら、コーン・調味料を入れ、  
火を止める。

### 栄養価

一人分の  
エネルギー 26kcal  
たんぱく質 0.6g



バターブレッド 牛乳  
カレービーンズシチュー  
ごぼうソテー ミックスフルーツ

2019年2月の給食献立より

