



＊ ＊ごぼう入りそば＊ ＊



【材料】（1人分）

そば（乾）	30g
牛肉	40g
ごぼう	20g
油	1g
A	みりん 4g
	濃口醤油 4g
	三温糖 4g
出し汁	150cc
B	薄口醤油 12g
	濃口醤油 3g
	みりん 8g
かいわれ大根	少々
紅生姜	少々

【栄養量(1人分)】

エネルギー	257kcal
たんぱく質	12.8g
脂質	5.8g
炭水化物	34.0g
食塩相当量	4.3g
水溶性食物繊維	0.9g
不溶性食物繊維	1.0g

【作り方】

- ①ごぼうはさがきにし水にさらして水気をきる。フライパンに油を熱し、ごぼうと牛肉を炒め合わせ、調味料Aを加えて味付けをする。
 - ②そばを茹であげる。
 - ③出し汁に調味料Bを合わせ、つゆを作る。
 - ④そばを器に盛り、つゆを入れて①のごぼうと牛肉を加える。
- ※かいわれ大根、紅生姜を加えて召し上がってください。

ごぼうには水溶性と不溶性の食物繊維を豊富に含み、便秘解消に大きな効果が期待できます。

また、そばには、ビタミンB群が豊富に含まれていて、免疫力アップも期待できる組み合わせです。

冷たくしても、温めて食べても美味しいですよ。

