

調理例

レンジで3分 簡単きんぴらごぼう

材料（4人分）

- ごぼう…1/2 本 ○人参…1 本 ○ごま油…大さじ 1
 ○みりん…大さじ 1 ○醤油…大さじ 1.5
 ○砂糖…小さじ 1/2 ○炒りごま…適量

作り方

- 01 耐熱ボウルに千切りにしたごぼうと人参、ごま油を加えて混ぜたら、ラップをして、電子レンジ（600w）で3分加熱します。
- 02 01 にみりん、醤油、砂糖を加え混ぜ、電子レンジ（600w）で1分加熱します。
- 03 炒りごまを加えて混ぜ、盛り付けて完成！



からだにうれしい
レシピ

12

December

～Burdock～ **ごぼう**

健康ポイント▶デトックス食材の代名詞

- 食物繊維が生活習慣病の予防に。
- イヌリンが血糖値の上昇を抑え、コレステロールを低下させる。
- 不溶性食物繊維のリグニンが、腸のぜん動運動を促し便秘解消に。