

11月旬の食材 ごぼう

ごぼうの旬は11～1月と4・5月です。

ごぼうには不溶性食物繊維が豊富に含まれ、便秘解消、整腸などにも効果的です。

選ぶポイントは、泥つきでヒゲ根が細かいもの、太すぎないもの（太すぎるものは「す」が入っているおそれがある）を選ぶと良いです。

ごぼうを使ったレシピ 五目豆

SNF 味付乾燥豆を使用することで【短時間で手軽に】作れる五目豆です。
ごぼうなどの根菜類も入り、食物繊維も豊富に摂れる副菜になります。



献立栄養価 (1人分)

エネルギー(kcal)	66	亜鉛(mg)	0.3
たんぱく質(g)	3.4	ビタミンA(μgRE)	71
脂質(g)	1.5	ビタミンB1(mg)	0.04
ナトリウム(mg)	144	ビタミンB2(mg)	0.03
カルシウム(mg)	38	ビタミンC(mg)	1
鉄(mg)	0.6	食物繊維(g)	2.4
マグネシウム(mg)	24	食塩相当量(g)	0.4

つくり方

① 下準備

- ・にんじん、ごぼうを1cm角に切り、ごぼうは水につけておく。
- ・こんにゃくを1cm角に切り、茹でて臭みをとる。
- ・削り節でだし汁をとる。

② 鍋に味付乾燥豆（大豆）を入れ、ひたひたの水（約25ml分量外）を加えて約10分間浸す。

③ ②にだし汁と具材、調味料を加えて弱火で約15分煮る。（豆のもどし汁は捨てない）

④ 豆がやわらかくなったら、火を止めて蓋をして蒸らす。

※調理器具や火加減によって水分量や加熱時間が異なりますので、状態を見て調整ください。

材料（1人分）

SNF 味付乾燥豆 各種（大豆 12.5g）

にんじん(10g)

ごぼう(6.5g)

板こんにゃく(20g)

ほそめ昆布(1g)

しょうゆ(1.75g)

砂糖(0.5g)

みりん(0.5g)

かつおだし(20g)

（※ルッパ色の材料は弊社取扱商品です。）

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

