

Go! Go! ごぼう!!

Go! Go! ごぼう!!

スーパーフード! ごぼう!!

ごぼうは大きく分けて、春（3～5月）が旬のもの、秋（10～12月）が旬のものがあります。

春が旬のものは香りが良く、秋が旬のものは味が良いといわれています。

今回は、ごぼうの代表的な栄養を紹介します!!

お肌、スベスベ!!

ごぼうを切ると黒くなる正体は、ポリフェノール。これにはお肌の老化や、ニキビを防ぐ効果があります!!切った後は、水に漬けすぎないようにしましょう!!



うんち、いっぱい♡

たっぷり含まれる食物繊維には、便秘解消の効果があります!!皮にも含まれているので、剥かずにたわしでこすり洗いしたり包丁の背でこそげとりましょう!!

簡単!おいしい!ごぼうのレシピ!!

☆揚げごぼう☆

<1人分 97kcal>

材料<4人分>

- ・ごぼう 100g
- ・片栗粉 小さじ1
- ・白ごま 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・醤油 小さじ2
- ・揚げ油 適量

◎作り方◎

- ①土つきごぼうはきれいに洗い、斜めにうす切りする。
- ②切ったごぼうを、かるく水にさらす。
- ③水気をきり、片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ④鍋に、砂糖、醤油を合わせ軽く火を通す。
- ⑤揚げたごぼうと④を入れてよく混ぜ、白ごまを振る。

☆ごぼうサラダ☆

<1人分 51kcal>

材料<4人分>

- ・ごぼう 150g
- ・コーン缶 20g
- ・マヨネーズ 40g
- ・塩 少々

◎作り方◎

- ①土つきごぼうはきれいに洗い、さがきか千切りにする。
- ②切ったごぼうを、かるく水にさらす。
- ③食感がなくなる程度に湯がき、冷ます。
- ④水気を切ったコーンと合わせ、マヨネーズ、塩で和える。

問い合わせ先： 八尾市役所 こども施設課 TEL (072) 924-3840

メールアドレス kodomoshisetsu@city.yao.osaka.jp

ホームページでもご覧になれます。⇒<https://www.city.yao.osaka.jp/0000043861.html>

