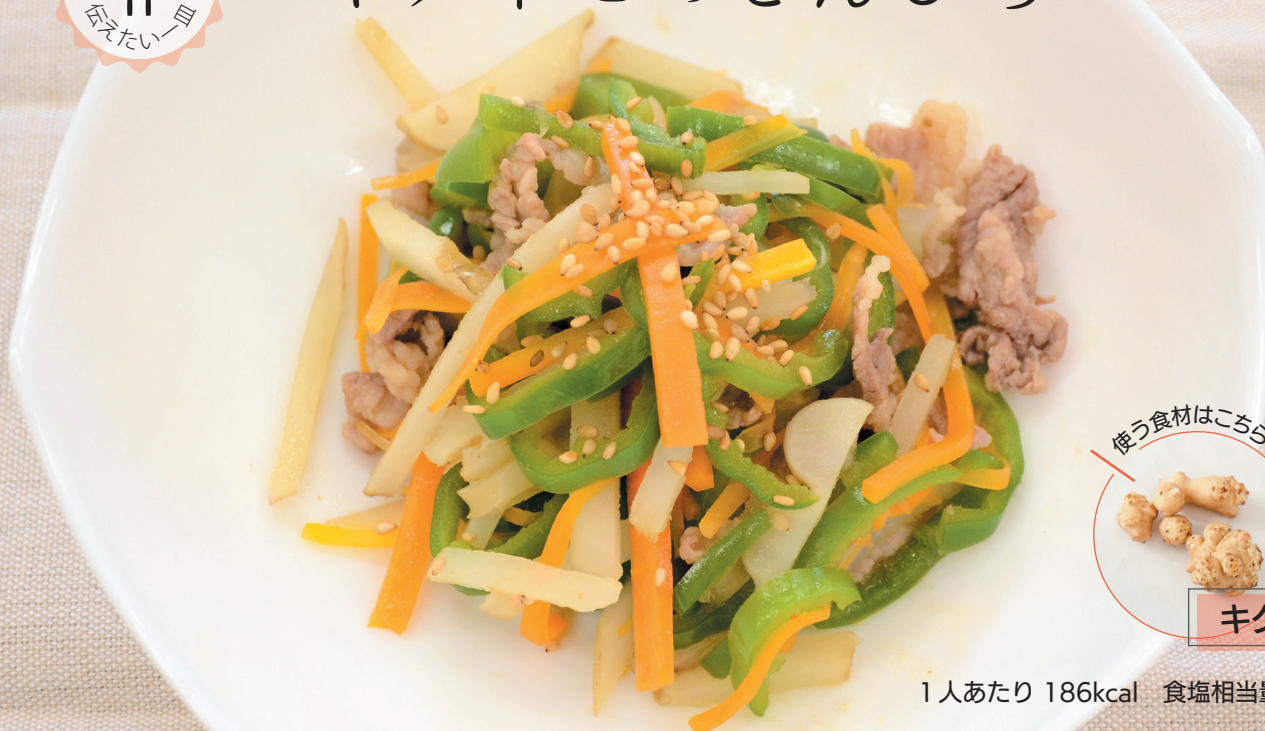




Recipe. 01

キクイモのきんぴら



使う食材はこちら



キクイモ

1人あたり 186kcal 食塩相当量 0.6g



① キクイモはあらかじめタワシなどで表面の土を洗い落とします。



② 野菜は5mmほどの食べやすい大きさに切ります。



③ 切った後のキクイモは水にさらしておくと変色を防ぐことができます。



④ 豚肉は2cmほどに切ります。より食感がほしいときはバラ肉でも可。



⑤ サラダ油を引いたフライパンで、豚肉、ニンジンの順に中火で炒めます。



⑥ ある程度火が通ったら残りの野菜と☆を入れ、さらに炒めてできあがり。

教えてくれる食改さん※

有田さん 中原さん 辻園さん



※食を通した健康づくり活動を行うボランティア団体

◆ 材料 (2人分)

豚肉 (こま切れ) 60g
キクイモ 120g
ニンジン 1/2本
ピーマン 1個
白ごま 小さじ1
サラダ油 小さじ1
☆調味料
みりん 小さじ1
しょうゆ 小さじ1

MEMO

キクイモに含まれるイヌリンという栄養素は、他の栄養素の吸収を緩やかにする働きがあるため、食後の血糖値の急な上昇を防ぎます。整腸作用もありますが、食べ過ぎると人によってはおなかが緩くなることもあるので注意が必要です。