

ごぼうとベーコンの中華風たまご炒め

～こどもも食べやすい！ごぼう料理～



【材料】4人分

- ごぼう ～ 1本 ⇒ ささがきにして水に漬ける
- 玉ねぎ ～ 1/2玉 ⇒ 繊維に沿って薄切り
- ベーコン(ハーフサイズ) ～ 4枚 ⇒ 5mm幅に切る
- 卵 ～ 2個
- ごま油 ～ 小さじ2
- 酒 ～ 大さじ1
- 鶏ガラスープの素 ～ 小さじ1
- 塩 ～ 小さじ1/3(味を見て量を加減する)
- こしょう ～ 少々



【作り方】

- ① 野菜、ベーコンを切る。卵を溶きほぐす。
- ② フライパンにごま油を入れ、中火で卵をふんわり炒め、いったん皿に取り出す。
- ③ 同じフライパンにベーコンを入れて中火で炒め、香りが立ってきたらごぼうを入れて5分ほど炒める。
- ④ 酒・鶏ガラスープの素を入れ、味をみて塩・こしょうを加える。
- ⑤ ②の卵を加えてさっと炒める。
- ⑥ 器に盛りつける。

【1人分の栄養価】

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)	食物 繊維
116	5.8	9.3	40	0.8	5.6

1日の
約1/4量
に相当！

【ワンポイント】

♪子どもが食べやすい味付けのごぼう料理です。

コンソメやケチャップを使ってもおいしくできます！

♪ごぼうは歯ごたえがあり、あごの発達や筋力維持に適した食材です。近年、子どものあごの未発達が増えています。歯ごたえのある食材で、噛む力を育てましょう！

♪日本人は長らく食物繊維不足と言われていました。ごぼう、いも類、豆類、海藻類には食物繊維がたっぷり含まれていますので、意識して食卓に出しましょう！

食物繊維の1日摂取目標量

男性**20g**以上

女性**18g**以上

