



村山早生ごぼうのきんぴら

須坂の
郷土食

健康長寿 Point



ごぼうには腸からの糖分の吸収を緩やかにして、血糖値の急激な上昇を防ぐ働きがあるため、糖尿病予防が期待できます。

ごぼうの噛む回数は約60回！

材料（4人分）

ごぼう	200g	水	1/2カップ
人参	40g	砂糖	大さじ2
赤唐辛子	1/2本	しょうゆ	大さじ2
白いりごま	少々	サラダ油	大さじ1

1人分の成分 ◎エネルギー 101kcal ◎野菜 60g
◎塩分 1.3g

作り方

1. ごぼうは包丁の背で皮をこそげて洗う。
2. ごぼう、人参は5cm長さの太めの千切りに切る。
3. 赤唐辛子は小口切りにする。
4. 鍋に油を入れ熱し、ごぼう、人参、赤唐辛子を炒め、水と砂糖としょうゆを加えやわらかくなるまで炒め、照りを出す。
5. 最後に白いりごまをまぶす。