

食物繊維：副菜

「長芋とごぼうのピリ辛パン粉焼き」

腸内細菌を整えるためには腸の働きを活発にしてくれる善玉菌を増やすことが大切です。食物繊維は腸内の善玉菌のエサとなります。

<主な材料・2人分>

- ・長芋 150 g
- ・ごぼう 50 g
- ・ゆでたこ 150 g
- ・ブロッコリー 1/4 房
- ・醤油 小さじ1
- ・A オリーブオイル大さじ1
- ・A にんにく(すりおろし)1/2 かけ
- ・A 一味唐辛子 3 振り
- ・A パン粉 大さじ4
- ・レモン 1/4 個



<作り方>

- ① たこは1.5cm幅に切る。長芋は2cm角に切り、5分ほど水にさらす。ごぼうは泥を落とし、皮を包丁の背でこそげとり、1cmの半月切りにする。ブロッコリーは一口大に切る。
- ② ごぼうを耐熱皿に入れて電子レンジで2分加熱する。
- ③ ボウルにたこ、長芋、②のごぼう、ブロッコリーを入れ、醤油で下味をつけたらAを加えて全体を混ぜ合わせておく。
- ④ 耐熱皿に③を並べて、トースターでパン粉に焼き色が付くまで焼く。
- ⑤ レモンをくし形切りにし、最後に添える。

(1人分)

エネルギー 236kcal 蛋白質 21.4g 塩分 0.9g