



おうちで作ろう！元気食堂メニュー

一年中手に入りやすいごぼうとにんじんを使った
電子レンジで簡単に作れるメニューをご紹介します

ごぼうとにんじんの味噌マヨ和え



【材 料】2人分

ごぼう	1/3本	A	マヨネーズ 大さじ1 みそ 小さじ1強 からし 少々
人参	小 1/2本		
カシューナッツ	2~3粒(お好みで)		

【作り方】

- ① ごぼうの皮を包丁の背で軽くこそげとってから薄く斜め切りにし水にさらす。
- ② 人参はいちょう切りにする。
(野菜はスライサーで薄切りにしても簡単にできます。)
- ③ 耐熱ボウルに水気を切ったごぼうと人参を入れ、ラップを電子レンジ 600wで4分加熱する。
- ④ カシューナッツを粗めに砕き、別のボウルに入れAの調味料を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ ③の水気を切り、④と和えて器に盛りつける。

1年で一番寒いこの時期、ごぼうや人参など根菜類は気温が下がると、時間をかけておいしく育つのでおすすめです。

にんじんには、β-カロテンが含まれており、目や皮膚などの粘膜の健康維持を助け、抵抗力を高めるなどの働きがあります。また、ごぼうには不溶性食物繊維が多く含まれており、お通じにも効果的です。

栄養成分表示(1人分)

エネルギー104kcal たんぱく質1.8g 脂質6.2g 炭水化物8.1g 食塩相当量0.7g
(出典: 日本食品標準成分表(八訂)増補2023年)

今回ご紹介しているメニューは、野菜を約70g使用しています。不足しがちな副菜は、野菜料理1皿(約70g)を目安として1日に5皿食べましょう。主食(ごはん、パン、麺)・主菜(肉、魚、卵、大豆料理)・副菜(野菜、きのこ、海藻料理)を1日3回毎食そろえて食べましょう。