

地産地消：三ヶ日牛

ごぼう：キク科。根を食用とする根菜類で強い歯応えをもつ。食用にするのは日本のみといわれる。食物繊維がとても豊富。不溶性の食物繊維は便の量を増やし腸内の有害物質を排出し善玉菌を増やしてくれる。

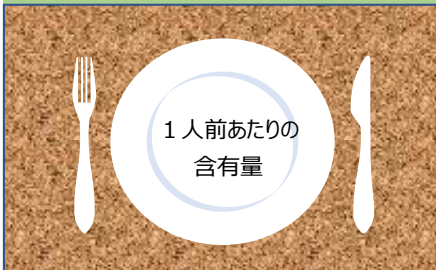


三ヶ日牛ごぼう

2021/8/9

材料	4	人前	調味料	
三ヶ日牛切り落とし	300	g	ラカントS	大さじ 2
ごぼう	1	本	しょうゆ	大さじ 2
しょうが	1	かけ	みりん	大さじ 2
赤ワイン	100	cc		

栄養成分表



1人前あたりの
含有量

382	Kcal エネルギー
66.8	mg ミグラム コレステロール
11.8	g グラム 炭水化物
1.4	g グラム 食塩相当量

作り方

- ① ごぼうはよく洗いスライスしたら水にさらしてアク抜きする
- ② 生姜は千切り
- ③ 鍋に油をひきごぼうをよく炒めて取り出しておく
- ④ 鍋に調味料と生姜を入れて牛肉を入れて煮る
- ⑤ 途中でごぼうを加えて汁気がなくなるまで煮る