



栄養だより



(株)ロワール R7. 4月 第48号 ルピナス神川ホーム



今月ご紹介したい食材はやわらかく香りの良い春ごぼうです

夏ごぼうとも呼ばれる「春ごぼう」旬は4月～6月頃、秋～冬を迎える前に収穫した若いごぼうです。秋～冬にかけて収穫するごぼうより色が白く皮が薄いのが特徴で、また食感が柔らかく香りが強く、アクも少ないので生でもおいしく食べられます。アク抜きをする際は水につけると、栄養素が流出してしまうため、水にさらす時間は30秒ほどで大丈夫です。



ごぼうは栄養価が高く、食物繊維が豊富です。便秘解消など腸内環境を整える不溶性食物繊維と糖尿病・糖質異常の予防改善に役立つ水溶性食物繊維の両方がバランスよく含まれていて、腸内環境を整えるのにとっても良い食材です。

そんなごぼうを使って春らしいパスタを紹介します。

ごぼうのミートスパゲッティー

材料 1人前

スパゲッティー	80g
春ごぼう	15g
合いびき肉	15g
たまねぎ	15g
ミートソース	100g
トマトピューレ	10g
オリーブ油	3g
アスパラガス	10g
塩・こしょう	少々
粉チーズ	適量

作り方

- 1 ごぼうをきれいに洗い、縦半分に切り斜め薄切りにして30秒ほど水にさらす。
- 2 フライパンに油を熱し、水気を切ったごぼうを炒める。全体にしんなりしたらひき肉を加え肉の色が変わったらたまねぎを加え炒め、塩・こしょうをしてミートソースとトマトピューレを加え煮る。
- 3 アスパラは、塩少々入れた湯で1～2分茹で、硬さをみて冷水にさっといれ、ザルにとり斜め薄切りに切り、最後にパスタの上へ飾る。
- 4 塩を加えた湯でパスタを茹で、パスタを皿に盛り、その上に(2)のごぼうのソースをのせアスパラを飾り出来上がりです。



ほかにも
おすすめ

春ごぼうをミートソース以外にも、和風、ホワイトソースなど色々なパスタに入れたり、ごぼうの切り方を変えて、みじん切りにしたりして春ごぼうの香りと食感を、お楽しみください。