五目きんぴら

●食物繊維について

　食物繊維は、腸の壁についている余分なコレステロールや発ガン物質を食物繊維が吸い取って体の外に出す働きがあるので、生活習慣病の予防に役立ちます。

　食物繊維は、野菜、果物、イモ類、海藻、豆類に多く含まれています。

　五目きんぴらの「ごぼう」「糸こんにゃく」にも特にこの食物繊維が多く含まれているので、しっかり食べて体の中をきれいにしましょう。

材料（４人分）		切り方
サラダ油	小さじ１	
ごぼう	４０ｇ	ささがき
れんこん	４０ｇ	いちょう
にんじん	４０ｇ	千切り
糸こんにゃく	４０ｇ	
さやいんげん	２０ｇ	斜めスライス
★三温糖	小さじ１	
★しょうゆ	小さじ２	
★酒	小さじ１	
★ごま油	少々	
ごま	少々	煎る

作り方

【下準備】

・ごぼう、れんこんは、水にさらす。糸こんにゃく、さやいんげんは、茹でておく。

・ごまは、かるく煎る。

① サラダ油でごぼう～糸こんにゃくを炒め★で調味する。

② 仕上げにさやいんげん、ごまを加える。