

## 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