



# 栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

## 絶品つまみの ゴボウ揚げ



【エネルギー127k cal, 食物繊維 5.6g  
カルシウム 44 mg、鉄 1.2 mg】

### 【材料】(2人分)

- ・ごぼう 中1本
- ・ニンニク 1/2片
- ・しょうゆ 大さじ3
- ・粗挽黒胡椒 適量
- ・赤ワイン 大さじ1
- ・揚げ油

### 【作り方】

- ①ゴボウの皮を軽くたわしや包丁の背で取り除き、水をペーパータオルなどでしっかりふき、4cm程度の斜め切りにする。
- ②醤油、赤ワイン、にんにくのすりおろしを、袋などに入れてよく混ぜ合わせ、①を入れ30分以上、漬け込んでおく。
- ③漬け込んだ②のゴボウの漬け汁をきり、160度くらいに温めた油であげる。
- ④揚げあがったら油をしっかりときり、粗挽黒胡椒を適量かけ、皿に盛り付ける。

こんな絶品おつまみがあると、ついお酒が進みますね。

そこで健康的にお酒を楽しむためのエビデンスをご紹介します。通常のアルコール代謝を有する日本人の適度な飲酒は1日純アルコールで約20g。純アルコールの量はお酒によって違い「ビール中ビン1本」「日本酒1合」「チューハイ(7%)350mL缶1本」「ウイスキーダブル1杯」などに相当します。オーバーしていると思われた方、またカロリーを控えたい方、肝機能が低下している方、尿酸値が気になっている方・・・でもお酒は楽しみたい。そんな皆様！近頃ビールだけでなくワイン、カクテル、吟醸酒等々、いろいろなノンアルコール飲料が各メーカーから続々と商品化されています。「飲みたいけれど控えたい」そんな時には利用して、お酒を健康的に楽しんでみてはいかがでしょうか？

健康づくり支援センター管理栄養士より

### ●武蔵野市在住の方へ●

健康づくり支援センターでは、健康づくり関連情報の発信や事業を行っています。  
健康づくりはつらつメンバー募集中！合言葉は「自分の健康は自分で守ろう！」特典があります。

【問い合わせ】(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター  
〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 TEL 51-0793

HP

<http://www.musashino-health.or.jp/k-passport/index.html>

facebook

<https://www.facebook.com/kenkoudankun>