

油を使わず、パリパリに仕上げましょう～  
しっかり噛むことで、満腹感が得やすくなります。

# ごぼうチップ



野菜提供：JA糸島産直市場「伊都菜彩」さま 作成）福岡市役所健康増進課

## ◎材料と分量（2人分）◎

ごぼう 1本約200g  
塩 少々

## ☆1人分栄養価☆

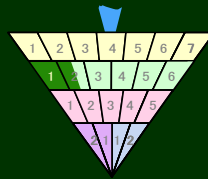
エネルギー 65kcal  
タンパク質 1.8g  
脂肪エネルギー比 1.4%  
炭水化物 15.4g  
食塩相当量 0.5g  
食物繊維 5.7g

食事バランスガイド 副菜 1.4つ

～ちょっとひと工夫～ ☆料理担当 岡より☆  
♪水分をキッチンペーパー等できれいに拭くのがコツ！  
♪スライサーを使うと、うすくキレイに切ることができました。



by福岡市役所健康増進課



この1品で  
約100gの野菜を摂ることができます！

## つくしかた



いくちゃん（福岡市食育推進キャラクター）

- 1.ごぼうは良く洗って皮を剥き、酢水にさらしておく（アク抜き）
- 2.5ミリくらいに薄くスライスし、再度酢水に漬けてまたアク抜きする
- 3.しばらく置いたら、流水で洗って水気を切る
- 4.平らな皿の上にクッキングシートを敷き、ごぼうを等間隔に並べる  
☆重ならないように注意！
- 5.ラップはせず、焦げないよう気を付けながらレンジにかける  
ごぼう10枚で約2分（500W）が目安です。
- 6.取り出して、しばらく置いて水分を飛ばします  
パリっとなったら完成です。  
塩を振ったり、お好みのたれでお召し上がりください。



～伊都菜彩にて～

大きな大きな  
ごぼうでした！

## ～管理栄養士 樋口より～



ごぼうには食物繊維が豊富です。「2010年版日本人の食事摂取基準」によると、食物繊維の1日における摂取目標量は男性で19g、女性で17gとされています。便秘の予防の他、「もさもさして噛みにくい」ため、しっかり噛むことでアゴを強くしたり、満腹感を得ることができるため肥満予防効果も期待できます。ごぼう等の根菜類は「不溶性食物繊維」が豊富ですが、果物や海藻・豆類にはコレステロールを吸収を妨げる「水溶性食物繊維」が豊富です。まんべんなく食べるよう心がけましょう。

作成）福岡市役所健康増進課