



ごぼうのごまみそあえ



材料 【2人分】

ごぼう	1/2本
みりん	大さじ1
みそ	小さじ1
すりごま	大さじ1
めんつゆ	小さじ1/2

 <1人分の栄養価>
エネルギー 85 kcal

 塩分 1.3 g

作り方

- 1) ごぼうはよく洗い、2mmくらいの斜め薄切りにし、水にさらす。
- 2) 鍋に水とごぼうを入れ、やわらかくなるまで茹でる。
- 3) ざるにあげたら、熱いうちにめんつゆで和えておく。
- 4) みりんは、電子レンジで加熱して煮切り（600wで30秒程度）、みそとすりごまを混ぜる。
- 5) 3)を4)で和える。



対象：大人向け

Cooking Point

- ごぼうを色よく仕上げたい場合は、長めに水にさらし、茹でる時に酢を入れるとよいでしょう。
- 甘めが好みの方は、和え衣に砂糖小さじ1/2程度、加えるとよいでしょう。
- ごぼうは香りが抜けないように長時間、水にさらさないようにしましょう。