

根菜のごまサラダ



<1人分の栄養価>
エネルギー 87 kcal
1人分の野菜 46g



塩分 0.6g

材料 【4人分】

ごぼう	1/2本
れんこん	小1/2節
にんじん	小1/2本
糸こんにゃく	80g
ひじき(乾)	2.5g
小ねぎ	少々
サラダ油	大さじ1/2
「だし汁	50~100ml
A しょうゆ	小さじ1
「みりん	小さじ1
「練りごま	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1/2
B 酢	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
「すりごま(黒)	小さじ1/2

作り方

- 1) ごぼうは皮をこそげて洗い、長さ4cmに切ってから縦に2~6等分に切る。水に5分程浸しアクを除く。
- 2) れんこんは2mmの半月切りにし、水にさらす。
- 3) にんじんは皮をむき、長さ4cmの拍子切りにする。
- 4) 糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、さっと茹でる。
- 5) ひじきはたっぷりの水に30分つけて戻し、洗ってから水気を切っておく。
- 6) 鍋にサラダ油を熱し、糸こんにゃく、ごぼう、れんこん、にんじん、ひじきの順に炒めてAを加えて汁気がなくなるまで煮る。
- 7) ボウルにBを合わせ、6)を加えて和えたら器に盛り、小口切りにした小ねぎをちらす。



対象：子どもから
ご年配の方まで

Cooking Point

- ・今回はごまだれにしましたが、白すりごまに酢、塩、マヨネーズを加えてアレンジも出来ます。
- ・小ねぎの代わりにかわれ大根やイタリアンパセリ等をちらしても映えます。