

たたきごぼう



材料 【2人分】

ごぼう	100 g
ごま(白)	大さじ2
「しょうゆ	小さじ2
A みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1
「酢	大さじ1



<1人分の栄養価>
エネルギー 105 kcal



塩分 0.9 g

1人分の野菜 50g

作り方

- 1) ごぼうは皮をこそげてよく洗う。すりこぎなどで表面をたたき割れ目を入れる。6cmの長さに切り、縦半分に切る。水に5分程浸しアクを除く。
- 2) 鍋に水(分量外)を入れ、火にかける。沸騰したら、水気を切ったごぼうを入れ3分茹でる。
- 3) ボールに半ずりにしたごまとAを合わせておく。
- 4) 茹であがったごぼうの水気を切り、熱いうちに3)に漬ける。



対象：お正月料理

Cooking Point

- お正月のおせち料理に取り入れる一品ですが、簡単にできますので、普段のおかずにも利用できます。
- 茹でたごぼうは熱いうちに調味料に漬けることで、味のしみ込みが良くなります。