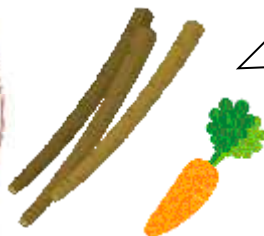
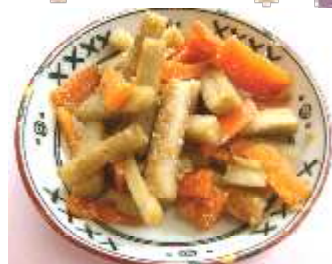


たたき ごぼう



おせちにも使われる常備菜です。ごぼうは洗いすぎると風味が弱まるので、水洗いで泥を落としたら、たわしでサッとこする程度でOK！

作 り 方

ごぼうはたわしでこすって洗い、包丁の背で軽く表皮をこそげたら縦4つ割にする。麺棒など硬い物で叩いたら、3cm幅に切る。人参は3cm長さの細い拍子木切りにする。小鍋に水と和風だしを入れてだし汁を作り、ごぼうを5分程煮る。人参を加え3分程煮たらザルにあげ水気をきり、熱いうちに調味料で和える。

時々混ぜながら、20分程味をなじませる。前の晩に作っておくと、味が良くなじみます。和風だしが無ければお湯で茹でてでもOKです。切ったごぼうを電子レンジで加熱してもOK！600Wで2分程度、人参を加えて1分程度加熱し、調味液を加えて冷ませば出来上がり。

材 料(3～4人分)

- ・ごぼう……………150g(大1本程度)
- ・人参……………70g(大1/2本程度)
- ・和風だし(顆粒)…小さじ1
- ・酢……………大さじ2
- ・砂糖……………大さじ1と1/2(13g)
- ・白すりごま ……大さじ1(4.5g)
- ・しょうゆ…………大さじ1
- ・塩……………小さじ1/4(1.5g)

4分の1量(1人分)で
エネルギー 42Kcal、塩分 0.6g です。

今回の塩ecoポイント…甘酸っぱい味付けとごまの風味で物足りなさを感じない仕上がりです。