

〈ゴボウ〉

『ゴボウの梅和え』

☆歯ざわりも良く、さっぱりとした味付けのおすすめメニューです！☆

《エネルギー量（1人分）60kcal》

◎材料と分量（2人分）

| | | | | | | | |
|--------|---|------|---|---|-----|---|-------|
| ・ ゴボウ | / | 120g | ・ | A | だし汁 | / | 100cc |
| ・ 酢 | / | 大さじ2 | ・ | | 砂糖 | | 小さじ1 |
| ・ きゅうり | / | 1/2本 | ・ | | 塩 | / | 少々 |
| ・ 梅干し | / | 2個 | ・ | | | / | |
| ・ かつお節 | / | 2g | ・ | | | / | |

◎作り方

- ① ゴボウは皮をこそぎ、5cm長さに切って酢水でゆで、すりこぎでたたく。
- ② きゅうりは5cm長さの短冊切りにする。
- ③ 梅干しは種を取り除いて包丁でたたき、Aと混ぜ合わせる。
- ④ ゴボウときゅうりの水気を取って③に入れ、かつお節も加えて和える。

