

ベジ活レシピ

野菜を食べよう1日^{プラス}+100g

ごぼうの南蛮漬け



調理時間 30分



おすすめポイント

食物繊維がたっぷりとれる一品です。

1人分野菜量 110g

宮崎県

ごぼうの南蛮漬け

(1人分あたり)

エネルギー	……	149 kcal
たんぱく質	……	2.3 g
脂質	……	4.1 g
炭水化物	……	26.8 g
食塩相当量	……	0.4 g

材 料 (2人分)

水田ごぼう	……	70g
玉ねぎ	……	50g
にんじん	……	40g
きゅうり	……	40g
さつまいも	……	30g
揚げ油	……	適量
片栗粉	……	適量
かいわれ	……	20g
酢	……	小さじ4
砂糖	……	大さじ2強
薄口しょうゆ	……	小さじ1
だし汁	……	小さじ2
すりごま	……	小さじ2

作り方

- ① Aを混ぜ合わせつけ汁を作る。
- ② ごぼうは斜め薄切り、または5cmの長さに薄く切り、水にさらす。さつまいもは棒状に切る。玉ねぎは薄切り、にんじんは千切り、きゅうりは小口切りにしてうす塩をしてしんなりしたら絞る。かいわれは3cm程度に切る。
- ③ ごぼうは水切りして、さつまいもと一緒に片栗粉をつけてからりと揚げる。
- ④ 揚げたごぼうとさつまいも、玉ねぎ、にんじん、きゅうり、かいわれを混ぜ、
①のつけ汁につけて味を染みこませる。

A

宮崎県 ベジ活レシピはこちら

