

ごぼうの南蛮漬け

さつまいもの甘味とすりごまを追加することで、
薄味でも風味を感じられます。



1人分あたり

| | |
|------------|----------|
| 【エネルギー量】 | 182 kcal |
| 【食塩相当量】 | 0.4 g |
| 【野菜・きのこ重量】 | 110 g |

串間市食生活改善推進協議会提供レシピ

材料(2人分)

| | | | | |
|---|-------|---------|--------|----------|
| A | 水田ごぼう | ・・・ 70g | 酢 | ・・・ 20cc |
| | さつまいも | ・・・ 30g | 砂糖 | ・・・ 20g |
| | 片栗粉 | ・・・ 適量 | 薄口しょうゆ | ・・・ 5cc |
| | 揚げ油 | ・・・ 適量 | だし汁 | ・・・ 10cc |
| | 玉ねぎ | ・・・ 50g | すりごま | ・・・ 小さじ2 |
| | 人参 | ・・・ 40g | | |
| | きゅうり | ・・・ 40g | | |
| | かいわれ | ・・・ 20g | | |

作り方

- ① Aを混ぜ合わせてつけ汁を作る。
- ② ごぼうはななめ薄切り、または5cmの長さに薄く切る。さつまいもは棒状に切る。
玉ねぎは薄切り、人参は千切り、きゅうりは小口切りにして薄塩をしてしんなりしたら絞る。
- 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、人参、きゅうり、かいわれを混ぜ、Aのつけ汁につけて味を染みこませる。

