

# 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。

