

【たたきごぼう】

（ごぼう1本分）

1人分

- I値[※] - 48kcal
- 塩分 0.7g
- 野菜量 40g



◆◆材料◆◆ ごぼう1本分

ごぼう		1本
酢（茹でる用）		少々
★ 白すりごま		大さじ2
酢		大さじ2
しょうゆ		大さじ1
砂糖		大さじ1

◆◆作り方◆◆

- ① ごぼうは皮をむき4～5cm長さに切り（太いようなら2～4つ割りにする），水にさらしておく。
- ② 鍋に湯を沸かし，酢を少々入れごぼうを茹でる。
約7～8分，好みの固さに茹でる。
- ③ キッチンペーパーに②のごぼうを並べ，さらにキッチンペーパーを重ね，水気を切りながらすりこぎなどで軽くたたく。
- ④ 混ぜ合わせておいた★と③を和える。