

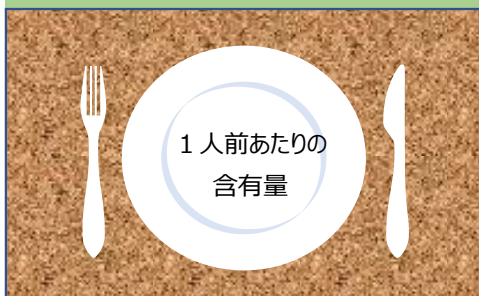


たたきごぼう

2023/3/4

材料	4	人前	調味料		
ごぼう	1.5	本	酢	大さじ	3
すりごま	2	大さじ	みりん	大さじ	2
水(鍋用)	5	カップ	さとう	大さじ	1
酢(鍋用)	2	大さじ	しょうゆ	大さじ	1
水(ボール用)	3	カップ	だしの素	小さじ	0.3
酢(ボール用)	3	大さじ	塩	少々	

栄養成分表



96	Kcal エネルギー
0	ミリグラム コレステロール
17.4	グラム 炭水化物
0.7	グラム 食塩相当量

作り方

- ① ボールに酢水をつくっておく
- ② ゴボウを金たわしでしごき、酢水に浸けておく
- ③ すりこぎなどでごぼうをたたいて長さを5cmにそろえて切る
- ④ 鍋に酢水を沸かし、ゴボウを3分ぐらいゆでざるに上げる
- ⑤ フライパンに火を付けてごぼうと調味料を入れ炒り煮にする
- ⑥ 汁気がなくなる寸前にすりごまを加えて和えたら火を止める
- ⑦ 粗熱がとれたら盛り付ける