

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

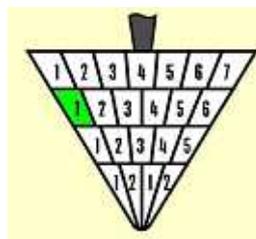
file 245

1人分の栄養価

ごぼうのごま和え

(調理時間 約10分)

食事バランスガイド



副菜 1つ



レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー 103kcal
タンパク質 3.4g
脂質 4.9g
塩分 0.9g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

ごぼう... 120g

〔ごま酢〕

すりごま... 大さじ2

酢... 大さじ2

砂糖... 小さじ1

しょうゆ... 大さじ2/3



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・ごぼうを茹でるだけの簡単調理。冷蔵庫で2～3日は保存できます。
- ・ごぼうを茹で、すりこぎでたたいた後、水気を取ったほうが味のしみ込みが良いです。



作り方

ごぼうは皮をとり、5～6cm長さに切り茹でる。

のごぼうをすりこぎで軽くたたいて、水気をとったら、ごま酢で和える。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

Copyright 2008 青森県農林水産部 食の安全・安心推進課 All rights reserved.