



たたきごぼうのナッツ和え



【材料】(2人分)

ごぼう ……………中1本
アーモンド(素焼) ……10~12粒
酢 ……………小さじ1
砂糖 ……………小さじ1
しょうゆ ……………小さじ1と1/2

【作り方】

- ① ごぼうは良く洗いすりごきなどでたたいてから、長さ約5cm、縦に4等分に切る。
- ② 鍋に熱湯を沸かして①をゆでてザルにあげ、水気を切る。
- ③ すりばちでアーモンドを砕き、酢、砂糖、しょうゆ、②を入れてよく絡むように混ぜて完成。

エネルギー 87kcal
野菜使用量 70g
食塩相当量 0.7g/1人分当たり

ごぼうのやせうま風



【材料】(2人分)

ごぼう ……………中1本
揚げ油 ……………適量
A { きな粉 ……………大さじ4
砂糖 ……………大さじ2
食塩 ……………ほんの少し

【作り方】

- ① ごぼうは、20cmくらいの長さに切り、ピーラーでスライスする。
- ② フライパンに多めの油を熱し、①を揚げ焼きにする。
- ③ 軽く油をきって。混ぜ合わせたAに加えてよくまぶす。

エネルギー 165kcal
野菜使用量 70g
食塩相当量 0.1g/1人分当たり



管理栄養士からのおすすめポイント

ごぼうのアクはポリフェノールで、抗酸化作用があるとされています。
水に溶けやすいため、アク抜きをする場合は5分以内など短時間で行いましょう。

