

# たたきごぼうのごま酢和え



【材料】	1人分	
ごぼう	1/2本 (100g)	
A	醤油	小さじ1/2
	みりん	小さじ1
	酢	小さじ1
	すりごま	小さじ1

## 【作り方】

- ①ごぼうは洗って包丁の背で皮をこそぎ、5cmくらいに切って（太いものは縦に1/2や1/4に切る）すりこ木などで軽くたたく。水に5分ほどさらす。
- ②①を2～3分ゆでる。
- ③Aをボウルに混ぜ合わせ、①を和える。

## ひとこと

ごぼうをたたくと繊維が壊れて味がしみこみやすくなります。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
101	2.7	83	19.0	6.1	0.4



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

