

☆ごぼうの白和え

1~4月に出来る新ごぼうは色白で香りも良く、あくが少なく柔らかいのが特徴です。ごぼうに含まれる食物繊維には、腸内環境を整えて、肌荒れや便秘の予防に効果があります。

<主な材料・4人分>

ごぼう 200g
小松菜 2本
人参 1/4本
こんにゃく 100g
木綿豆腐 1丁(300g)
A
薄口醤油 小さじ2
みりん 小さじ1/2
だし汁 200ml
B
すりごま 大さじ2
砂糖 小さじ2
白みそ 大さじ1.5



<作り方>

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、重しをして水気をよく切っておく。
- ② ごぼうは乱切りにし、水につけておく。こんにゃくは3cmの長さの短冊切り、小松菜は4cm幅に切り、それぞれ茹でて水気を切っておく。人参は細切りにしておく。
- ③ 鍋にAとごぼう、こんにゃく、人参を入れて柔らかくなるまで煮る。煮えたら火を止めて、冷めるまで汁に入れたまま置いておく。
- ④ すり鉢に豆腐を入れて、木べらでなめらかになるまでよくつぶす。Bも加えて混ぜ合わせる。水気を切った②と小松菜も加えてよく和える。
- ⑤ 器に盛り付けて完成。

エネルギー 120kcal 蛋白質 7.0g 塩分 0.8g