

ベジ活レシピ

野菜を食べよう1日^{プラス}100g

ごぼうの南蛮漬け



調理時間 30分



おすすめポイント

食物繊維がたっぷりとれる一品です。

1人分野菜量 110g

宮崎県

ごぼうの南蛮漬け

(1人分あたり)

エネルギー		149 kcal
たんぱく質		2.3 g
脂質		4.1 g
炭水化物		26.8 g
食塩相当量		0.4 g

材 料 (2人分)

水田ごぼう		70g
玉ねぎ		50g
にんじん		40g
きゅうり		40g
さつまいも		30g
揚げ油		適量
片栗粉		適量
かいわれ		20g
酢		小さじ4
砂糖		大さじ2強
薄口しょうゆ		小さじ1
だし汁		小さじ2
すりごま		小さじ2

作り方

- ① Aを混ぜ合わせつけ汁を作る。
- ② ごぼうは斜め薄切り、または5cmの長さに薄く切り、水にさらす。さつまいもは棒状に切る。玉ねぎは薄切り、にんじんは千切り、きゅうりは小口切りにしてうす塩をしてしんなりしたら絞る。かいわれは3cm程度に切る。
- ③ ごぼうは水切りして、さつまいもと一緒に片栗粉をつけてからりと揚げる。
- ④ 揚げたごぼうとさつまいも、玉ねぎ、にんじん、きゅうり、かいわれを混ぜ、
①のつけ汁につけて味を染みこませる。

A

宮崎県 ベジ活レシピはこちら

