

ごぼうと三つ葉の ねりごま和え



材料(4人分)

ごぼう……………1本
三つ葉……………1袋
白ねりごま……………小さじ4
しょうゆ……………小さじ2
砂糖……………小さじ2



30分

1人分の栄養価

エネルギー：80kcal

たんぱく質：2.7 g

食塩相当量：0.4 g

作り方

- ① ごぼうはよく洗ってささがきにする。
- ② 鍋に水を入れてごぼうを5～6分茹でる。
茹であがったらざるにあげ、あら熱をとる。
- ③ 鍋にお湯を沸かし、三つ葉をさっと茹でる。
茹であがったら流水にとり、水気を絞って3cm幅に切る。
- ④ ボウルにねりごま、しょうゆ、砂糖を混ぜ合わせ、茹でたごぼうと三つ葉を加えて和える。

ポイント

- ・ねりごまのコクや三つ葉の香りを活用することで、塩分控えめでもおいしくいただけます。
- ・ねりごまは少量でエネルギーがとれるため、食の細いお子さんやご高齢のかたの栄養補給にもおすすめの食材です。
- ・ごぼうは、ピーラーでも簡単にささがきにできます。
薄く切ることができるので、小さなお子様でも食べやすい仕上がりに！