

ゴボウとナガイモの
ごまサラダ

1人分227kcal

ゴボウには、動脈硬化や糖尿病などの生活習慣病の予防にとっても大切な栄養素である食物繊維が豊富に含まれています。ナガイモの粘りは消化酵素によるもので、でんぶんの消化を助け、胃腸の働きを活発にします。



作り方

- ①ゴボウは皮をたわしなどでこそげ、細切りにして水に放つ。鍋に湯を沸かし、酢を加えてゴボウをさっとゆでてざるにあげる
- ②ナガイモは皮をむき、5cm長さの拍子切りにする。水菜は根をとり、ざく切りにする
- ③ニンジンも細切りにする
- ④鍋にAを入れて加熱し、①と③をからめ、最後に赤唐辛子を取り出す
- ⑤皿に水菜を敷き、ナガイモと④をのせて、Bを混ぜたものを上からかける

材料 (4人分)

●ゴボウ	2本
●酢	適量
●ナガイモ	20cm
●水菜	1束
●ニンジン	小1本
●みりん	大さじ2
●しょうゆ	大さじ2
●A 赤唐辛子	2本
●白すりこま	大さじ4
●B 酢	大さじ4
●砂糖	大さじ4
●塩	小さじ2.5

テレビ協力 / 石狩市食生活改善推進員

広告