

ゴボウと豆のサラダ

◎材料（4人分）

ゴボウ	1本	A	だし（かつお）	1/3カップ
ニンジン	30g		砂糖	大さじ1
豆	60g	B	酢	大さじ1
ブロッコリー	80g		しょうゆ	小さじ1
切り干し大根	8g		マヨネーズ	大さじ1
水菜	30g		白すりごま	大さじ1
大根	40g		みそ	小さじ1
ピーツ	1切れ		みりん	小さじ1/2

ピンクのドレッシング

紫玉ネギ 40g、サラダ油 大さじ5、酢 大さじ2
砂糖 ひとつまみ、塩・こしょう 適宜

◎作り方



① ニンジンとゴボウの皮をむき千切りにする。ゴボウは酢水につけあくを抜く。



② ニンジンは塩少々して水気を絞る。ゴボウは水を切ってから鍋に移す。



③ 鍋にAを加え、汁気がなくなるまで煮る。



④ ニンジンとゴボウをボウルに入れてBであえ、豆を加える。（豆はゆでた小豆などがよい）



⑤ 切り干し大根は水で戻し、ピーツのつけ汁に入れて色付けする。ゆでたブロッコリーと千切りにしたダイコン、水菜を切って用意する。



⑥ 器にゴボウと豆のサラダ、⑤をお好みでトッピング。ミキサーにかけたピンクのドレッシングをかける。

1人前

エネルギー	174 Kcal
タンパク質	4.2 g
食物繊維	4.5 g
塩分	0.5 g



ゴボウのサラダ

文・レシピ・調理
石狩市食生活改善推進協議会



見ておいしい!?



くやわらかいのが特徴。食物繊維は野菜の中でもトップクラス。体内のコレステロールを低下させたり、血糖値の上昇を抑るやかにしたり生活習慣病予防に効果があるほか、発がん物質を体の外に追い出し、腸の掃除をしたりと大活躍のゴボウ。きれいに洗ったらできるだけ皮をむかずにあく抜きは香りもみも抜かず、そのままの短時間で大丈夫です。出来上がったらぜひ写真を撮って楽しんでみてください。

市販のドレッシングも裏の原材料を見て自家製ドレッシングの参考にすることもいいと思います。そして今回のレシピではかみごたえたつぶりのゴボウも使っています。ごぼうの旬は11月～1月で、6月～7月に出荷する新ゴボウは、香りがよ

くどい感じがする一品を紹介。ポイントには紫玉ネギを使って作るドレッシングです。店頭には迷ってしまうほどのドレッシングがずらりと並んでいて、ついいつもの味に手を出してしまいがちですが、ときには2種類を合わせた、またちよつと何かを足してみたり工夫次第で味の幅も広がると思います。

昨年（2023年）の新語・流行語年間大賞は「インスタ映え」でしたが、今回のドレッシング、インパクトがあつて、インスタ映えすると思いませんか？料理は味はもちろんですが、器、盛り付け、色合いなど見た目も大事なポイント。そして食べておいしいければ言うことなしですよ。ただし、家庭料理では見た目より味や量が優先かもしれません。今回は家族から「わあ〜」「きれい〜」「何これ〜！」など聞こえてきそうな一品を紹介。