

副食

れんこんとごぼうのごま和え

[1人分] エネルギー：65kcal 塩分：0.8g



材料 [4人分]

- れんこん：100g
- ごぼう：100g
- だし汁：1カップ
- 梅干し：1個
- 白すりごま：大さじ2
- 塩：小さじ1/4
- 醤油：小さじ1

作り方

1

れんこんは1cm幅の半月切り、またはいちょう切りにします。ごぼうは5cmの長さに切り、太いものは縦半分に切ります。

2

"1"を鍋に入れ、だし汁と梅干しを加え、ことごと煮含めます。途中で煮汁が足りなくなったら、だし汁か水を加えます。

3

水分がなくなり、ごぼうがやわらかくなったら梅干しを取り出し、白ごまと塩、醤油を加えて味を調えます。

【ワンポイントアドバイス】

れんこんやごぼうのうま味は、皮の部分にあるといわれています。皮をむかずに泥を落とす程度で使うと、うま味と栄養が一緒に取れます！