

食物繊維たっぷりのごぼうを使ったレシピ

食推さんの

おうちで
ヘルシークッキング54

男性料理

1人分

エネルギー：103Kcal

タンパク質：3.6ｇ

食塩相当量：1.6g

七色お和え

【材料（2人分）】

	みょうが	1本
	ごぼう	25g
	いんげん	2本
	人参	15g
	茄子	40g
	ずいき	25g
	かぼちゃ	25g
A	味噌	大さじ1弱
A	すりごま	大さじ1弱
	砂糖	大さじ1/2

別々に茹でることで彩りを残して

【作り方】



1. みょうがは縦に4等分、いんげんは斜め切り、人参は小さめの乱切り、茄子は縦に8等分、かぼちゃはいちょう切りにして、それぞれ茹でる。



2. ごぼうはささがきにして、水にさらしてから茹でる。

3. ずいきは皮をむき、3cmの拍子切りにし、水にさらしてあく抜きした後茹でる。



4. 調味料Aを混ぜ合わせ、野菜を和えて器に盛る。

橿原市役所ホームページにて、レシピ随時更新中！

橿原市　おうちでヘルシークッキング

橿原市公式YouTubeチャンネル「カシイロ」レシピ動画配信！

橿原市　カシイロ　レシピ