

たたきごぼう

材料（4人分）

ごぼう	1本（100g）	
すりごま（白）	大さじ2	
A	酢	小さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ1

作り方

- ①ごぼうは皮をむき、5cmの長さに切り、太いところは2～4つ割にする。
- ②鍋に水を入れて、酢少々（分量外）と①を入れ、火にかける。
- ③やわらかくなるまで茹でる（10分程度）。
- ④Aは合わせておく。
- ⑤③の水気を切って、熱いうちにすりこ木などで叩き、④と和える。
- ⑥すりごまを加えて和える。

栄養価（1人当たり）

エネルギー：	55kcal	脂質：	2.5g
タンパク質：	1.7g	塩分相当量：	0.7g

提供 コープ健康クッキング
コープあいち 西三あおみ地区 食と健康アドバイザー

