

ひと手間かけたごぼうとにんじんの利休まぶし

🕒 調理時間: 15~20分

1人分の野菜摂取量<125g>

🌿 材料 (2人分)



ごぼう	200g
-----	------

にんじん	50g
------	-----

【A】

鰹昆布だし	150cc
-------	-------

しょうゆ	大さじ1
------	------

みりん	大さじ1
-----	------

白ごま	大さじ4
-----	------

🌿 作り方

<下準備>

鰹昆布だし(一番だし)を作る

(1) 鍋に水3カップと昆布10cm角を入れて約30分おく。

(2) (1)を沸騰直前まで沸かし、昆布を取り出し、けずり鰹(約20g)入れて火を止めて10分ほどおく。

(3) (2)をこす。

1. 洗ったごぼう、皮をむいたにんじんは4cm長さのマッチ棒状に切る。

2. 鍋に白ごまを入れて弱火にかけ鍋をゆすりながら、茶色になるまで炒り、すり鉢ですりごまにする。

3. 別の鍋に【A】を合わせ、ごぼう、にんじんを加えてフタをして中火にかける。水蒸気が上がり、ベイパーシールかかれば弱火にし、ごぼう、にんじんが柔らかくなるまで約8~10分煮て、煮汁ごと冷ます。

4. 3の水分をしっかりきり、ボウルに移して②のすりごまで和えて出来上がり。

🌿 ワンポイントアドバイス

◆1人の食塩相当量を0.7gにおさえています。