

## ごぼうのさっぱり土佐酢和え

### 材料【2人分】

・ごぼう	1本
・酢	適宜
梅だれ（作りやすい分量）	
・梅干し	1個
・めんつゆ（ストレート）	90ml
・すりごま	少々



### 作り方

- 1) ごぼうは5cm長さに切り、縦2～4等分にする。切った端から酢水につける。
- 2) 鍋に水と酢を入れ、ごぼうを入れてやわらかくなるまでゆでる。
- 3) 梅干しは種を取り除いて細かくたたき、めんつゆと合わせて梅だれを作る。
- 4) ゆでたごぼうを梅だれ大さじ1で和える。
- 5) 器に盛り、すりごまをちらす。

### クッキングポイント

- ・人参、れんこん、エリンギなどもおいしいです。
- ・作り置き惣菜としてもおすすめです。

エネルギー  
75Kcal

塩分  
2.1g

野菜量  
80g

対象  
どなたでも