レンジで簡単きんぴらごぼう

冬
オススメ

エネルギー 48kcal　食物繊維 2.7g　塩分 0.8g　野菜量 60g
（1人分栄養価）

材　料（2人分）

ごぼう	1/2本(75g)
にんじん	1/4本(40g)
ごま	少々
めんつゆ(3倍濃厚)	大さじ1
ごま油	小さじ1/4
（みりん、砂糖）	お好みで

作り方

① ごぼう、にんじんはピーラーで食べやすい長さの薄切りにする。

② 耐熱容器に、ごぼう、にんじん、めんつゆを入れる。
（好みでみりん、砂糖を加えるときは、ここで入れる）

③ ラップは容器から少しずらしてふんわりかけ、600wの電子レンジで3分加熱する。

④ 全体を混ぜ合わせ、ラップをはずして更に2分加熱する。

⑤ 加熱が終わったら、ごま油を混ぜ、皿に盛り付け、最後にごまをふりかけて完成。

アレンジ・ポイント

・ごぼうの栄養をしっかり残すためには、水にさらさずに使うか、サッと流す程度にしましょう。
・ささがきで作るときは、ごぼうに十字の切り込みを入れて、ピーラーで薄切りにしましょう。