



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



来年のお正月を手作りおせちで迎えよう
たたきごぼう



一人あたりのエネルギー 43kcal	食塩相当量 0.2g	調理時間 約30分 <small>*粗熱をとる 時間は除く</small>
------------------------------	----------------------	--

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

ごぼう	100g	
水	400ml	
酢	小さじ2	
A	砂糖	小さじ1
	酢	大さじ1・1/2
	みりん	大さじ1・1/2
	塩	少々
すりごま(白)	大さじ1	

■作り方

- ①ごぼうは洗って皮を包丁の背でこそぎ、10cmの長さに切り、水にさらして水気を切る
- ②鍋に水を入れて湯を沸かし酢と①を加え、15分程度茹でる
- ③②を取り出し、熱い内に包丁で5cm幅に切り、さらに縦に半分にし、綿棒などで割れ目が少なくなる程度に叩く
- ④鍋にAを入れて煮たてたら③を入れ、弱めの中火で2〜3分程度、煮汁が少なくなるまで煮る
- ⑤粗熱が取れたらごまをまぶす

cooking memo