

ごぼうと人参の酢漬け

根菜は煮物にすることが多いけれど、
こうやってお酢の味でいただくのも
さっぱりとして意外なおいしさ。
栄養もたっぷり、箸が進みます。



<材料 つくりやすい量>

全量 289 kcal

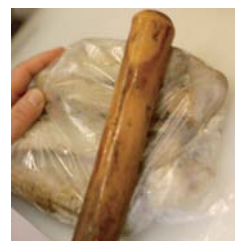
ごぼう 150 g

人参 70 g

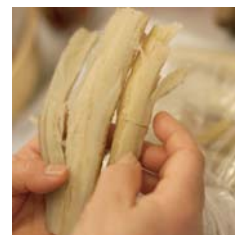
A { 酢 大さじ4
砂糖 大さじ4
塩 小さじ2強

<作り方>

1. ごぼうは縦2つに割り、水につけてアク抜きをする。
人参は5 cmの短冊切りにする。
2. 1のごぼうをたっぷりの湯で10分程度ゆでる。
そのまま1の人参を加えてさらに10分程度ゆで
ザルに上げて冷ます。
3. ごぼうはビニール袋に入れてすりこぎなどで叩き
繊維を柔らかくする(a)。
5 cmに切り、さらに割しておく(b)。
4. ボウルにAを入れてよく溶かす。
5. ごぼうと人参を加えて手でよくもみ混ぜ
10分以上漬ける。



(a) ごぼうはビニール袋に入れて
すりこぎなどで叩き
繊維を柔らかくする。



(b) 5 cmに切り、さらに割しておく。