

きんぴら風ゴマ酢サラダ

●特産品●

たまねぎ・きゅうり

●出品者●

足利市 川岸 道子さん

お薦めのことば

酢を使っているのでさっぱりと野菜がたくさん食べられます。



きんぴら風ゴマ酢サラダ

材 料 (4人分)

●ごぼう	100g	
●人参	40g	
●玉ねぎ	1/4個	
●きゅうり	1/2本	
●塩	少々	
●サラダ油	大さじ1	
調味料	●砂糖	小さじ1
	●塩	小さじ1/2
	●酢	大さじ3
	●すりごま	大さじ2

一人分の栄養価

●エネルギー	160 kcal
●たんぱく質	2.6 g
●脂 質	7.2 g
●カルシウム	112 mg
●鉄	1.1 mg
●塩 分	0.7 g

献立のヒント

- 牛肉とチンゲン菜のかき油炒め
- ワカメの中華スープ

一口アドバイス

- 食物繊維が豊富に含まれた野菜を使っているので、野菜不足を感じたときにぜひどうぞ。

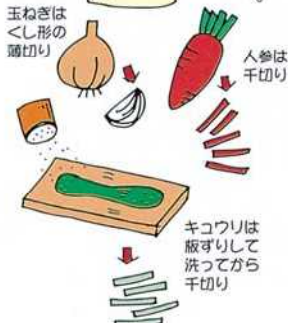
作り方

①材料の下ごしらえをする。

ごぼうは斜め薄切りにして千切り



あく抜き



きゅうりは版ずりして洗ってから千切り

②調味料を合わせておく。

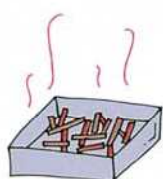


合わせておく

③鍋に油を熱しごぼうを炒め、油が回ったら人参を加えしんなりするまで炒める。



④②を加えてパットに移す。



⑤すぐに玉ねぎを混ぜ、余熱でなじませる。

