

# さとのもい保育園レシピ

## ～酢ごぼう～

2017. 1月号

今月のレシピは酢ごぼうです♪ ごぼうの旬は11月～1月、4月～5月です。食物繊維が多く含まれていることで有名ですが、動脈硬化やがん予防にも効果があるので、家族みんなで食べたい食材ですね。食用にしているのは日本と台湾だけだそうです！ 保育園では主に煮物や汁物に入れています。この酢ごぼうも人気で、何度も何度もおかわりしている子もいました(〇)♪

### 材料 (4人分)

ごぼう	120g
ザラメ	大さじ1強
酢	小さじ2
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
白ごま	大さじ1



### 作り方

1. ごぼうは皮をむき、食べやすい長さ(4～5cm くらい)に切り、水にさらしておく。太い部分は縦半分に切る。
2. 沸騰したお湯にごぼうをいれ、5分ほど茹でる。ザルにあける。
3. 鍋に調味料と水、ごぼうをいれて煮る。好みの硬さになったら火を止める。冷まして、味がしみ込んだら、ごまをふって出来上がり♪

