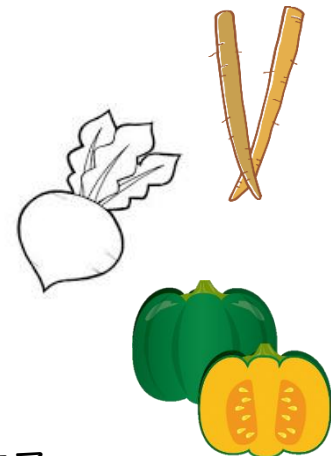




食改さんのおすすめレシピ

蒸し野菜のごぼうソース添え



材料（4人分）

〈蒸し野菜〉

かぼちゃ	350g（1/4個）
かぶ	400g（大1個）
ブロッコリー	150g（1/2個）
カリフラワー	130g（1/2個）

〈ごぼうソース〉

ごぼう	180g（1本）
ごま油	大さじ4
唐辛子（乾）	4本
A { 酢	大さじ4
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1

作り方

〈ごぼうソース〉

- ①ごぼうは7～8mmの長さの輪切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、①を入れて弱火で柔らかくなるまで7～8分炒める。
- ③唐辛子の種を除いて小口切りにし、②へ加えて炒め、香りが出たら火を止めて冷ます。
- ④ミキサーに移し、A加えて滑らかになるまで攪拌する。

〈蒸し野菜〉

- ⑤かぼちゃは種とワタを除き、一口大に切る。
- ⑥かぶは葉柄を5cm程残して落とし、4つ割にする。
- ⑦ブロッコリーとカリフラワーは子房に分ける。
- ⑧蒸気の上だった蒸し器に⑤を入れて7～8分蒸し、⑥を加えて3分、⑦を加えてさらに2分蒸す。
- ⑨野菜を器に盛り、ごぼうソースを添える。

栄養価（1人分）

エネルギー：	275kcal
たんぱく質：	6.4g
脂質：	12.6g
食塩相当量：	1.3g

ポイント

- ごぼうのソースはお肉や刺身に添えても美味しいです。

