



## 作りかた

- ごぼうは包丁の背で皮をこそげ取り、5cm長さに切って酢水につける。酢（分量外）をふりかけてラップで、ぴったりと包む。
- ①をテーブルプレートの中央に置き **129 酢ごぼう** で加熱し、塩少々（分量外）をふる。
- 混ぜ合わせたAでごぼうをあえ、器に盛り、お好みで青のりをふる。

### 加熱の目安

加熱：約6分

1回に作れる分量

2～4人分

### 使用付属品



テーブルプレート

### カロリー

90kcal

### 塩分

0.6g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分	3人分	4人分
ごぼう	100g	150g	200g
A 白すりごま	大さじ1・1/2	大さじ2	大さじ3
A 酢、砂糖	各大さじ3/4	各大さじ1	各大さじ1・1/2
A しょうゆ、みりん	各小さじ3/4	各大さじ1	各大さじ1/2
A 塩	少々	少々	少々
青のり	適量	適量	適量

### ゆで物のコツ

#### 料理に合わせた下ごしらえを

葉菜、果菜、花菜類の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。



#### 材料に合ったアク抜きを

ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。なすや、カリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

**水けを切らずにラップで、ぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱する**  
皿などは使いません。

### 関連するレシピ



下ゆで根菜