

たたきごぼう

【材料 ※2食分作れます】

冷凍ごぼう・・・100g
ポン酢
白いりごま

【使用する調理器具】



電子レンジ



ガス



キッチンバサミ



まな板



包丁



ピーラー

- ・耐熱容器



エネルギー60kcal タンパク質2.2g

調理時間
約5分1食あたりの価格
約90円

～つくりかた～

- ①耐熱容器に冷凍ごぼうを入れ、電子レンジ600Wで4分加熱する。
- ②加熱後、ごぼうが人肌くらいになったら、ポン酢と白いりごまを加え全体を混ぜ合わせて完成。

～メモ～

- ・れんこんやほうれん草などの野菜でも美味しいです。
- ・夏の暑い時期に食べるとサッパリするのでおすすめです。