



地場産味噌を使ったあえ物

ごぼうのごま味噌和え



<4人分>

| | |
|-------------|------|
| ごぼう (千切り) | 60g |
| 酢 | 適量 |
| 切干大根 (水で戻す) | 20g |
| ふり塩 | 少々 |
| 味噌 | 大さじ1 |
| 醤油 | 小さじ1 |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| すりごま | 大さじ1 |

地場産味噌を使ったあえ物です。
発酵食品使用の副菜です。
酢とゴマの風味でおいしく減塩

作り方

- ①酢水にさらしたごぼうを、ゆがき水冷し、塩少々をふる。
- ②切干大根もゆでて水冷し、塩少々をふる
- ③調味料とすりごまを合わせる。
- ④切干大根とごぼうを入れ、和えて味をととのえる。完成。



○ポイント・注意点

- 茹でた野菜の水気をしっかりきる。
- ごま味噌に、野菜をしっかりからませる。

ポイント

