

料理名 のりごぼう



栄養価(1人分)	
エネルギー(kcal)	32.5
たんぱく質(g)	0.7
脂質(g)	0.05
カルシウム(mg)	14.3
マグネシウム(mg)	18.5
鉄(mg)	0.4
亜鉛(mg)	0.2
ビタミン A( $\mu$ gRAE)	4.3
ビタミン B1(mg)	0.02
ビタミン B2(mg)	0.02
ビタミン C(mg)	1
食物繊維(g)	1.5
食塩相当量(g)	0.4

材料	分量 (4人分)	作り方
ごぼう	100g	①ごぼうは皮をこそげとり、洗い、5 cm長さに切る。 ②鍋に酢水(水500mlに酢大さじ 1/2)を入れて5分位煮る。 (ごぼうをやわらかく仕上げたい場合は、圧力鍋で煮る) ③鍋に下ゆでしたごぼう、だし汁、調味料を入れ火にかける。 ④中火でゆっくりと鍋をゆすり、上下を返しなが、5 分間くらい煮る。 ⑤火を止めて味を含ませる。 ⑥盛り付け直前にあおのりをまぶし、盛り付ける。  *だし汁 水 500ml を沸かし、かつおぶし5g(1%)を加え、2、3分間弱火で煮た後、ざるでかつおぶしをこす。
酢	適量	
だし汁*	100ml	
砂糖	5g(大さじ 1/2)	
醤油	9g(大さじ 1)	
みりん	9g(大さじ 1/2)	
あおのり	1g(小さじ1)	
		玉城町のおせち料理にかかせない一品です。 あおのりをたっぷりかけていただきます。 大根や人参の酢漬けを添えて、彩りよく盛り付けましょう。