

食物繊維たっぷり！

ごぼうの胡麻和え



材料 (2~3人分)

- 笹切りごぼう 1袋
- めんつゆ 大さじ 1.5
(3倍濃縮、ストレートタイプ)
- 砂糖 大さじ 1
- すりごま 大さじ 1

作り方

- 1 笹切りごぼうをお湯に入れて、5分程度戻し、水を絞り切っておきます。
- 2 ボールや容器にめんつゆ、砂糖、ごまを入れてよく混ぜ合わせます。
- 3 2のボールにごぼうを入れて、良くあえてできあがり。

使ったのはコレ!

笹切りごぼう



安心の国産素材。
ごぼうの香りを大事にしました。
お料理をもっと美味しく簡単に。
食感、素材の味が違います！