

今月のオススメレシピ

2022. 5
第98回
担当：尾崎

第98回のテーマ「旬の新ごぼうを使ったレシピ」

今回は今が旬の新ごぼうを使ったサラダのレシピをご紹介します！
新ごぼうのシャキシャキとした食感を味わうことができますよ。

新ごぼうのサラダ

材料(2人分)

新ごぼう：150g(約1本) マヨネーズ：大さじ3
にんじん：70g(約1/2本) 砂糖：小さじ2
きゅうり：30g(約1/3本) 醤油：小さじ2
白すりごま：大さじ2

作り方

- ①新ごぼうはしっかり洗い、皮をこそげ落とし、干切りにする。30秒～1分程度、水につけて、あく抜きをする。
- ②にんじんは皮をむいて、細切りにする。
- ③鍋にお湯を沸かし、新ごぼうとにんじんを入れ、4分茹でる。火が通ったらザルにあげ、粗熱をとる。
- ④きゅうりは細切りにする。
- ⑤ボウルにマヨネーズと砂糖、醤油、白すりごまを混ぜ合わせる。
- ⑥⑤で合わせた調味料と新ごぼう、にんじん、きゅうりをしっかり混ぜ合わせ、お皿に盛り、出来上がり。



調理時間:約15分

栄養成分(1人分)
エネルギー:242kcal
たんぱく質:3.7g
脂質:16.8g
炭水化物:20.7g
食塩相当量:1.2g



管理栄養士からのワンポイントアドバイス

5月が旬の新ごぼうは柔らかく、サラダなどにするのがオススメです。
あく抜きをする際に水にさらしすぎると、新ごぼうの香りが消えたり、
抗酸化作用があり**動脈硬化**などを予防する働きがある**ポリフェノール**が
流れ出てしまうので、30秒～1分程度に留めるのが良いでしょう。