

ごぼうの甘酢あえ

一年中スーパー等で目にするごぼうですが、もっとも出回る「晩秋から冬」が旬のごぼうです。ごぼうには、水分を吸収して、腸の運動を活発にする食物繊維が多く含まれています。その他にもカリウムやマグネシウム等ミネラルも豊富に含まれています。

【材料】（1人分）

食品		分量
ごぼう		60 g
片栗粉		大さじ 1 弱
赤ピーマン		20 g
ピーマン		20 g
揚げ油		適量
甘	砂糖	大さじ 1
	しょうゆ	大さじ 1/2
酢	酢	大さじ 1



【栄養価】（1人分）

エネルギー	164 Kcal
たんぱく質	2.0 g
脂質	2.2 g
食物繊維	4.2 g
ビタミンC	51mg
塩分	1.0 g



【作り方】

1. ごぼうは、たわし等でよくこすって水洗いし、軽く皮をこそげとる。
2. 1のごぼうをピーラーで薄くスライスし、水にさらす。
3. 赤ピーマン、ピーマンは、縦に切る。（スライスしたごぼうの幅と同じぐらい）
4. 2の水にさらしたごぼうを水からとりだし、キッチンペーパー等で水気をよくきる。
5. 4の水気をきったごぼうに片栗粉をまぶし、170～180℃の油でさっと揚げ、キッチンペーパー等にとりだし、油をきる。
6. 3の赤ピーマン、ピーマンは素揚げし、キッチンペーパー等にとりだし油をきる。
7. ボールに甘酢を作っておく。
8. 5のごぼうと6の赤ピーマン、ピーマンを7の甘酢に入れ、味がからむように混ぜ、皿に盛りつける。