

2025年4月号

【料理名】新ごぼうときゅうり、ちくわの梅あえ



【献立】

鶏肉の立田揚げ

もやしとねぎのみそ汁

【調理時間】15分

【カロリー】105 kcal

【塩分】1.9g

【主材料】（2人分）

新ごぼう……1本（100g）

きゅうり……1本（100g）

ちくわ……1本

梅干し（塩分8%のもの）……1個

A 米油（またはサラダ油）、しょうゆ……各小さじ1

A 砂糖……小さじ $\frac{1}{2}$

【作り方】

1. ごぼうは皮をこそげて斜め薄切りにし、水にさっとさらして水気をきる。鍋に入れてかぶるくらいの水を加え、中火にかける。煮たったらふたをして7～8分ゆで、水気をきってさます。
2. きゅうりは両端を切り落とし、めん棒などでたたいてほぐす。ちくわは縦半分に切り、斜め5mm幅に切る。
3. 梅干しは種を除いてたたき、ボウルに入れてAと混ぜ合わせる。①と②を加えてあえる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。