

食育レシピ

～食生活改善推進員さん おすすめレシピ～

第19弾

【ごぼうの酢漬け】

◆ 材料 ◆ 作りやすい分量

- ・ごぼう……………1kg
- ・にんじん……………500g

① 酢……………1合 しょうゆ…1合
みりん…1合 さとう…150g
酒……………1合

② 鷹の爪……………適量
白ごま……………適量
つまみ鱈……………適量

◆ 作り方 ◆

- ①ごぼう、にんじんは粗めの千切りにする。湯を沸かし、酢(分量外)適量を入れてごぼうとにんじんをさっとゆでて冷ましておく。
- ②別の鍋に①を入れて煮立てて冷ます。
- ③①・②が冷めたら保存容器に入れ、②を加えて2～3日置き、味をしみ込ませる。味がしみたらできあがり。



尾花沢市食生活改善推進協議会