

## ごぼうと豚バラ肉の 黒こしょう炒め



《材料：2人分》

ごぼう・・・・・・・・150g  
 万能ねぎ・・・・・・・・1/2束  
 (50g)  
 豚バラ肉・・・・・・・・100g  
 A  
 オイスターソース  
 ・・・・・・・・大さじ1  
 酒・・・・・・・・大さじ1  
 しょうゆ・・・・・・・・小さじ1/2  
 黒こしょう・・・・・・・・少々

【1人あたり エネルギー 297kcal 塩分 1.3g 1食分 183円】

- 1 ごぼうの皮をたわしで洗い落として、縦半分に切り、斜め薄切りにする。水にさらして水気をきる。万能ねぎは、4cm長さに切る。豚肉は3cm幅に切る。
- 2 フライパンに中火で油を熱し、豚肉を加えて炒める。脂が出てきたら、ごぼうを加えて2～3分炒める。
- 3 Aの調味料、黒こしょうを加えて混ぜ、万能ねぎを加えて、さっと炒める。

ごぼうにお肉のうまみがつまんだ炒め物。  
濃厚なお味でご飯が進みます！是非、お試しください。

## ごぼうの唐揚げ



《材料：2人分》

ごぼう・・・・・・・・1本  
 A  
 しょうゆ・・・・・・・・小さじ2  
 酒・・・・・・・・小さじ2  
 しょうが汁・・・・・・・・小さじ1  
 かたくり粉・・・・・・・・大さじ2  
 サラダ油・・・・・・・・大さじ2  
 塩・・・・・・・・少々

【1人あたり エネルギー 203kcal 塩分 1g 1食分 41円】

- 1 ごぼうは、たわしできれいに水洗いし、スティック状に切って、水にさらしておく。
- 2 1の水気をとって、Aをからめて、5分置く。
- 3 ザルにごぼうをあげ、水気を切って、ビニール袋に片栗粉と2のごぼうを入れて振る。
- 4 フライパンに、サラダ油を熱し、3を、キツネ色になるまで焼いて、熱いうちに塩を振る。

しっかり味がしゅんだから揚げは、かみしめるたびにうまみが広がります。  
手がとまらなくなるから揚げ 是非、お試しください。

## ごぼうの ポタージュ



《材料：2人分》

ごぼう・・・・・・・・80g  
 玉ネギ・・・・・・・・1/4個  
 絹ごし豆腐・・・・・・・・1/4丁  
 バター・・・・・・・・10g  
 小麦粉・・・・・・・・小さじ2  
 A  
 牛乳・・・・・・・・200ml  
 水・・・・・・・・150ml  
 固形スープの素・・・・・・・・1個  
 生クリーム・・・・・・・・小さじ2  
 粗びき黒コショウ・・・・・・・・少々  
 粉パプリカ・・・・・・・・少々

【1人あたり エネルギー 209kcal 塩分 1.1g 1食分 114円】

- 1 ごぼうは、タワシできれいに水洗いし、幅1cmの斜め切りにし、水に放ってアクを抜く。玉ネギは横(繊維に直角)薄切りにする。
- 2 鍋にバターを入れて中火で溶かし、玉ネギを加えてしんなりしたら、水きりしたゴボウを加えて炒める。
- 3 小麦粉を加えて炒め合わせ、粉っぽさがなくなったら絹ごし豆腐を崩しながら加える。
- 4 全体に炒められたら、Aの材料を加え、煮たったら弱火にして10分煮る。
- 5 粗熱が取れたら、ミキサーにかけてなめらかにする。
- 6 網(ザル)を通して鍋にもどし、煮たったら火を止める。器に注ぎ、生クリームをかけ、粗びき黒コショウ、粉パプリカを振る。  
→生クリームの代わりにコーヒーフレッシュを代用してもOK。

口当たりのいいごぼうのポタージュは栄養がたっぷり詰まっています。  
是非、お試しください。