



【材料】（4人分）

|     |          |        |
|-----|----------|--------|
| ごぼう | 2本（250g） |        |
| A   | 白すりごま    | 大さじ4   |
|     | Aコープ練りごま | 大さじ1   |
|     | 砂糖・酢     | 各大さじ2  |
|     | しょうゆ     | 大さじ1   |
|     | だし汁      | 小さじ2〜3 |
|     | 塩        | 少々     |
| 酢   |          |        |

【作り方】

- ①ごぼうはよく洗って、めん棒でたたいて4〜5cm長さに切り、2〜4つ割りにして水にさらし、アク抜きする。
- ②熱湯に酢大さじ1を入れ、①をやわらかく茹でる。
- ③Aを混ぜて和え衣を作り、②の水気を切って和える。