



～さっぱりしぐれ～

かつおとごぼうのしぐれ煮風

【材料】 2人前

かつお	140g
ごぼう	60g
にんじん	60g
りんご	20g
しょうが	20g
キウイ	1/2個(42g)

赤唐辛子	少々
濃口しょうゆ	大さじ1と1/2
料理酒	大さじ2
さとう(きびざとう)	小さじ1
酢	小さじ1
水	80 ml

このレシピのポイント

秋を感じられるかつおとごぼうを使った、甘酸っぱい味付けに仕上げたレシピです。ごぼうの食感やりんごの酸味がアクセントになります。

味付けに使用したきびざとうはカリウムが豊富に含まれ、さとうきびの風味が効いたまろやかな甘みが特徴です。

ごはんの上のにせたり、お茶漬けにしたり、パンの上のにせて食べても美味しいと思います。

🕒 調理時間 20分 食塩相当量 2.4g カロリー 188kcal

栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	16.0g	食物繊維	3.5g
脂質	3.6g	ビタミンB ₁	0.12mg
炭水化物	17.8g	ビタミンB ₂	0.17mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①ごぼうは皮をむき、輪切りにして水の入ったボウルに入れ、5分程さらす。にんじんは細切りにする。
- ②しょうがとりんごは皮をむき、千切りにして水の入った別のボウルに5分程さらす。
- ③かつおは一口大に、キウイは皮をむいて輪切りにし、半分に切る。
- ④耐熱ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤④に水気を切った①と③を入れて全体をよく混ぜ合わせ、ラップをかけ電子レンジで6分(500W)加熱する。
- ⑥お皿に盛り付け、水気を切った②を乗せたら完成。

著作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科