

ごぼうのあっさり味噌あえ

食物繊維たっぷりのごぼうとフレンチみそが絶妙なコンビ！



＜材料＞4人分

ごぼう・・・小3本
三つ葉・・・少々
しょうが・・・1片
にんにく・・・1片
酢・・・少々
フレンチみそ・・・大さじ3

作り方

- (1)ごぼうは4cmくらいの長さに細くきり水に浸してアクを抜きます。
- (2)しょうがを千切りにしにんにくはすりおろします。
- (3)ごぼうをたっぷりの熱湯に入れ、酢を少々加えてゆでます。
- (4)ごぼうの水気を抜いてから、しょうが・にんにく・フレンチみそを混ぜ合わせ、三つ葉を添えてできあがり。