

# 栄養士おすすめ！ あわっ子レシピ

## とりごぼうサラダ

### 【材料4人分】

とりささみ（ほぐし肉） 80g  
（※レトルトのものを活用）

A	ごぼう	150g
	砂糖	大さじ1.5
	濃口醤油	小さじ1
	きゅうり	中1本
	にんじん	50g
ごまドレッシング	大さじ3	



### 【作り方】

#### <ごぼう下処理>

ごぼうは手でこするなどして、泥を水で洗い流す。

包丁の背を表面にあてて動かし、軽く皮をこそげ取る。

皮をこそげたごぼうは、最後に水でサッと洗う。

- ① ごぼうはさがきにし、水にさらしてアク抜きをする。
- ② きゅうりはうすめの輪切り、にんじんはせん切りにする。
- ③ 小鍋にAの調味料とごぼうを入れ、下味をつける。
- ④ きゅうりとにんじんは、サッとゆでる。ゆでた後、野菜の水分を軽く絞っておく。
- ⑤ 材料が冷めたら、ドレッシングと和える。

ごぼうの香りや旨味は皮の付近に多く含まれているので、皮をむきすぎないようにしましょう。

ごぼうに下味をつけることが、おいしく仕上がるポイントです。

## ごぼう

ごぼうが日本に入ってきたのは縄文時代や平安時代など諸説あります。ヨーロッパや中国では古くから薬用として用いられてきましたが、食用の作物として栽培してきたのは日本だけで、台湾や朝鮮半島などで食用にされているのは日本人が伝えたと言われていました。

ごぼうは水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の両方含まれているので、整腸作用や便秘改善の効果が期待できます。

