

ごぼうの黒酢漬け



材料(1人分) 27kcal, 0.17 単位

- ごぼう 20g (1/10本)
- 黒酢 10g (小さじ2弱)
- さとう 2g (小さじ1弱)
- うすくちしょうゆ 1g
- たかのつめ 少々 (好みに調整)

つくり方

1. ごぼうはよく洗い皮をむき、3cmほどの大きさに乱切りにする。
2. 黒酢、さとう、うすくちしょうゆ、たかのつめを合わせて合わせ酢を作る。
3. 1のごぼうを分量外の酢水で茹で、柔らかくなったら十分に水気を取り除き、2に漬けておく。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
単位 (1人当たり)	0	0	0	0	0	0.07(20)	0.1	

* 計算せず