

→今月の【 簡単レシピ 】2023/5月更新

旬の『新ごぼう』を使ったレシピのご紹介です。もちろん新ごぼうじゃなくても大丈夫🍷
洋風に和風に中華の他、素揚げなどお酒のおつまみとしても美味しくいただけます🍷
ただ、不溶性食物繊維が豊富ですので、食べすぎにはくれぐれもご注意くださいね…🍷

今月の**簡単レシピ**は『**新ゴボウを食べつくそう**』です

鶏と新ごぼうのペンネ

【材料 2人分】

ペンネ 50g
鶏もも 1/2枚(120g)
塩こしょう 少々
新ごぼう 1/2~1本(100g)
玉ねぎ 1/2~1個(100g)
にんにく 少々
オリーブ油 小2
ホールトマト缶 200g
水 50cc
コンソメ 2g
塩こしょう 小1/3(2g)
ローリエ 1枚
バター 5g
※黒こしょう、パセリ、粉チーズなど



①鶏もも肉は一口大に切って塩こしょうで下味をつける。新ごぼうは乱切にして2~3分ほど水にさらす。玉ねぎはスライス切、にんにくはみじん切にする。
②フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて弱火にかけ、茶色に色ついたら鶏肉を加えて表面を焼く。
③②に水気を切った新ごぼう、玉ねぎを加えてしんなりするまで炒め、調味料を加えて弱火で約10分ほど煮込む。
④その間、鍋に塩(別分量：ペンネの0.5%)を加えた湯を沸かしてペンネを茹で、少し硬めの状態でザルにとって水気を切り、③に加えて煮込み合わせる。仕上げにバターを加えて香りつける。
⑤皿に盛り、お好みで黒こしょう、パセリ、粉チーズなどをふっていただきます。

栄養量(1人分) エネルギー-367kcal 食塩1.6g

新ごぼうの中華サラダ

【材料 2人分】

新ごぼう 1/2~1本(100g)
人参 1/4本(60g)
しめじ 1/2P(50g)
ごま油 適量
水 30cc
料理酒 小2(10g)
オイスターソース 小2(12g)
マヨネーズ 小2(8g)
ラー油 適量
レタス 1枚

①新ごぼうはさがきにして2~3分ほど水にさらし、ザルにあげて水気を切る。人参は細切、しめじは石づきをとってほぐす。
②鍋にごま油を熱し、①を入れてしんなりするまで炒める。
③②に水、料理酒、オイスターソースを加えて蓋をして汁気がなくなるまで炒り、柔らかくなったらボールに入れて粗熱を冷ます。
④③にマヨネーズ、ラー油を加えて味を整え、ちぎったレタスの上に盛付ける。



栄養量(1人分) エネルギー-97kcal 食塩0.9g

新ごぼうの味噌炒め

【材料 2人分】

豚小間切れ 60g
新ごぼう 1/2~1本(100g)
ししとう 100g
生姜 5g
油 適量
料理酒 大1(15g)
味噌 小2(12g)
濃口醤油 小1(6g)
砂糖 小1(3g)
だしの素 0.5g
水 80cc



栄養量(1人分) エネルギー-133kcal 食塩1.4g

①新ごぼうは表面を洗って斜め切りにし、2~3分ほど水にさらす。ししとうは縦切、生姜は千切りにする。
②鍋に油と生姜を入れて熱し、豚小間切れを入れて炒める。
③②に水気を切った新ごぼうを加えてしんなりするまで炒め、ししとうを加えて軽く炒めたら、料理酒をふって蓋をして2~3分ほど蒸し焼きにする。
④③に水と残りの調味料を入れて加熱し、汁気がなくなるまで炒める。

新ごぼうのチップス

【材料 2人分】

新ごぼう 1/2~1本(100g)
揚げ油
塩 少々
こしょう 少々
青のり 適量



栄養量(1人分) エネルギー-74kcal 食塩0.1g

①新ごぼうは表面を洗い、長いままピーラー(皮むき器)で薄くスライスして6~7cm長に切り揃え、2~3分ほど水にさらす。
②①をザルにあげ、水気を切る。
③揚げ油を160℃に熱し、②がほんのり茶色に色づく程度に揚げる。
④③をバットに広げて油を切り、塩こしょう、青のりをふって味を整える。