

KENKO RECIPE

高血圧

蒸し野菜 ごぼうソース添え

POINT

ごぼうをベースにした
ヘルシーな和風バーニャカウダ。
ソースは肉にも魚にもよく合います。



副菜

1人分
161 kcal
食塩相当量
0.4g



KENKO RECIPE ◆ 高血圧

蒸し野菜 ごぼうソース添え

1人分 161 kcal ◆ 食塩相当量 0.4g

材料 (2人分)

- ブロッコリー … ¼ 個 (75g)
- カリフラワー … ¼ 個 (65g)
- かぼちゃ … ⅛ 個 (皮つきで 175g)
- かぶ … 2個 (皮つきで 200g)
- ごぼうソース … ¼ カップ

作り方

- ① ブロッコリーとカリフラワーはそれぞれ小房に分ける。
- ② かぼちゃは種とわたを除き、皮つきのまま4~6等分に切り分ける。
- ③ かぶは葉柄を5cm残して葉を落とし、皮つきのまま4つ割りにする。
- ④ 蒸気の上上がった蒸し器にかぼちゃを入れて7~8分蒸し、かぶを入れてさらに3分、ブロッコリーとカリフラワーを入れてさらに2分蒸す。
- ⑤ 皿に盛り合わせ、ごぼうソースを添える。



ごぼうソース

酸味と辛味が絶妙。温かくしてソテーした肉にかけたり、冷たくして刺し身にかけてたりしても。

材料 (作りやすい分量・できあがり½カップ強)

- ごぼう … ½本 (90g)
- ごま油 … 大さじ2
- 赤とうがらし (小口切り、種を除く) … 2本

- | | |
|---|-------------|
| a | 酢 … 大さじ2 |
| | しょうゆ … 大さじ1 |
| | 砂糖 … 大さじ½ |

作り方

- ① ごぼうは7~8mm厚さの輪切りにする。
- ② フライパンにごま油とごぼうを入れ、弱火にかけて7~8分、やわらかくなるまでいためる。
- ③ 赤とうがらしを加えていため、香りが立ったら火を消し、さめるまでおく。
- ④ ミキサーに入れ、aを加えてなめらかになるまで攪拌する。
・冷蔵で約1週間保存できる。