



でき 適しおレシピ

全レシピはこちら



白味噌の甘みで
塩分を抑えて、
さらにiriごまで風味up!



副菜 白味噌きんぴらごぼう



〈材料(2人分)〉

ごぼう…1本(150g) にんじん…1/3本(50~65g)
ごま油…適量 iriごま…適量

A 白味噌…小さじ1 みりん…大さじ2
粉末だし(減塩)…小さじ1/2 濃口醤油…小さじ1/2

〈作り方〉

- 1 ごぼうとにんじんを千切りにする。
ごぼうは数分水にさらしてざるにあげる。
- 2 フライパンにごま油をひき、ごぼう、
にんじんを少ししんなりするまで
炒める。少ししんなりしたら、にん
じんとごぼうがひたひたになるく
らいの水(分量外)とAを入れ、汁が
なくなるまで煮含める。
- 3 火を止めた後、しばらく広げてお
く。冷めたらiriごまを加えて混ぜ、皿に盛り付ける。



※きざみ海苔をちょい足しするとさらにおいしく!

調理時間 20分
エネルギー 115kcal 食塩相当量 0.55g

レシピ提供/令和7年度 福島市立福島第三小学校6年2組

※「適しお」とは、福島市が推進している「健都ふくしま創造事業」の食環境整備における減塩の取り組みを進めるためのキャッチフレーズです。

福島市食育推進委員会・福島市