

# 生芋こんにゃくとごぼうの漬物

ごぼうの風味がこんにゃくにしみ込み、滋味深く  
新感覚のお漬物が出来ました。



## 〔材料〕※作りやすい分量

生芋こんにゃく・・・300g  
細ごぼう・・・250g

漬  
け  
だ  
れ

めんつゆ・・・150cc  
しょうゆ・・・ 60cc  
酢・・・ 80cc  
砂糖・・・110g  
塩・・・ 3g  
鷹の爪・・・少々

- ① 漬けだれの材料を鍋に入れ、加熱しておく。
- ② 生芋こんにゃくは太めの拍子木切りにしてさっと茹でる。
- ③ ごぼうは4cm長さに切り、熱湯で2分ほど茹でる。
- ③ ①の中に②と③入れ混ぜる。(ビニール袋に入れると漬かりやすい)

(一食分あたり)

エネルギー	40 kcal
たんぱく質	1.2 g
脂質	0.1 g
炭水化物	10.1 g
食塩相当量	1.1 g

アクトコンニャク株式会社