

クセがなく食物繊維も豊富！  
春一番の山菜ごごみはシンプルに

# 「ごごみの ゴマダレかけ」

## 【材料4人分】

ごごみ ……………300g  
練りゴマ（白） …大さじ2  
砂糖 ……………大さじ1  
醤油 ……………大さじ1  
だし汁 ……大さじ1～2  
塩 ……………少々

### 1人分 栄養量

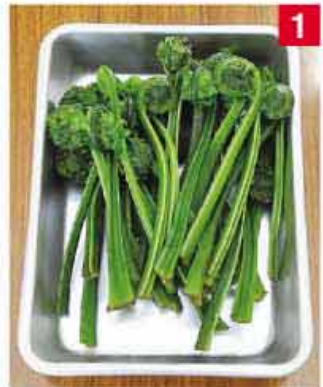
|        |        |      |      |
|--------|--------|------|------|
| ●エネルギー | 85kcal | ●脂 質 | 4.8g |
| ●たんぱく質 | 4.5g   | ●塩 分 | 0.7g |



色よく茹で上がったたら冷水にとって冷まし水気を切ります。  
★ここがポイント  
冷水に入れることで色止めの効果もあります。



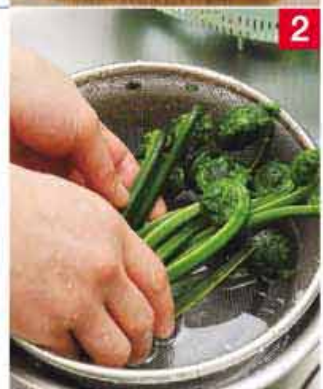
ごごみの黒くなつた根元や硬い部分を落とします。



食べやすい大きさに（3～4センチ）に切り器に盛り付けます。

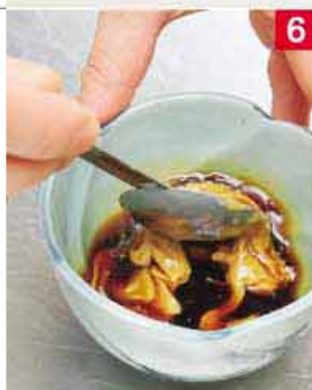


細かなワタや汚れをたっぷりの水で洗い流します。



★ここがポイント  
ゴマダレは練りゴマの油分が分離する場合がありますので、少量ずつ混ぜるようにしてください。

練りゴマに砂糖、醤油、だし汁を加え、よく混ぜ合わせゴマダレを作ります。★5にたっぷりとかけてお召し上がりください。



★ここがポイント  
軟らかくなり過ぎないように注意しましょう。

塩少々を入れた熱湯で、クキの部分がかたくなるまで茹でます。

