

★親子で一緒に食べられる
おせちレシピ★

たたきごぼう

(子ども1人分) エネルギー26kcal 食塩相当量0.3g



ごぼうは、長い根を張ることから、「土地を固めて堅実に暮らせるように」という意味があり、縁起の良い食材として知られています。また、たたきごぼうは、ごぼうをたたいて開くことから「開運」の願いが込められています。お子さん向けに食べやすいように柔らかく煮ることがポイントです！

【材料】

	ごぼう	(子ども4人分) 1本(100g)
A	しょうゆ	大さじ1/2(9g)
	砂糖	小さじ1(3g)
	酢	大さじ1/2(7.5g)
	すりごま	大さじ1/2(3g)

<作り方>

- ① ごぼうの皮をこそげ取り、すりこぎなどでたたく。
長さ4cmに切り、太いものは縦に2~4等分に切る。
- ② ごぼうをやわらかくなるまで湯がき、水気をしっかりきっておく。
- ③ 混ぜ合わせたAにすりごまを入れて、混ぜ合わせる。
- ④ ③に②のごぼうを加えて混ぜ合わせる。

レシピの分量はおおよそ子ども2人分が大人1人分に相当します。
食材の大きさ、長さはお子さんの成長にあわせて加減してください。