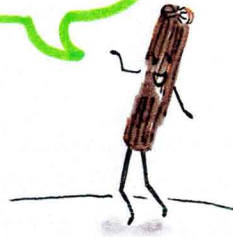


ごぼうの一夜漬け

(材料)

- ・ ごぼう 4~5本
- ・ 酢
- ・ 味噌
- ・ 石臼米唐) お好み

食卓に
一品たそう!!
食物繊維豊富。



- ① ごぼうは皮をこそげて
水洗いし、酢水でつける。
- ② ①の酢水を煮立てて、
ごぼうをさっとゆでる。
- ③ ゆでたら、味噌と
石臼米唐を混ぜた中に
一晩つける。