

# ごぼうの pasta 仕立て梅クリームソース



すずきさとみ  
鈴木里美



## 材料・分量(4人分)



- ・ ごぼう……………300g
- ・ トマト……………1個
- ・ 梅干し……………大1個
- ・ オリーブオイル…小さじ1
- ・ 鶏挽肉……………60g
- ・ 生クリーム…………120ml
- ・ 塩・黒こしょう…適量
- ・ 黒入りごま…………適量



## 作り方



- ① ごぼうは包丁の背で薄くこすり、ピーラーで細長くスライスし、水少々を加え、ラップをし電子レンジ600Wで4分加熱する。
- ② トマトは1cm角に切り、梅干しは種をとりたたく。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れて、挽肉を炒める。トマト、ごぼうを汁ごと加えて加熱する。
- ④ 水分がなくなったら、梅干し、生クリームを加えて混ぜ、お好みで塩・黒こしょうを入れる。お皿に盛り、黒入りごまをふれば完成！

## ポイント

- ・ 地味なイメージのごぼうですが、若い人にも食べてもらえるよう生クリームと合わせて洋風アレンジしています。
- ・ ごぼう独特の風味や旨みを生かすため、あく抜きはしない。
- ・ 地元大河原産の梅干しを調味料として使用し、シンプルな味付けにしました。