

【ごぼう茶で即席カップ味噌汁】

〈材料〉

- ・ごぼう茶 1包
 - ・水 160cc
 - ・味噌 小さじ1
 - ・顆粒だし 小さじ1/2
- (お好みで、お豆腐・乾燥わかめ、万能ねぎなど)

〈作り方〉

1. マグカップに水 160cc、ごぼう茶1包 (パックのまま)、顆粒だし小さじ1/2、(細かく切ったお豆腐) を入れ、電子レンジ 600wで約2分加熱する。
2. 温まったカップからごぼう茶のパックを取り出し、味噌小さじ1を溶かす。
3. 万能ねぎを浮かせて、出来上がり。

マグカップだけでできるので、忙しい朝にピッタリです。

また、カップにごぼう茶パックと熱湯を入れる方法でも、ごぼう茶の風味がでるのを待てばできます。

【ごぼう茶の炊き込みごはん】

〈材料〉

- ・米 2合
- ・ごぼう茶 1包
- ・鶏肉 100g (1~2cm程度に切る)
- ・人参 1/4本 (皮をむかずに約2cmの細切り)
- ・しいたけ 3個 (石づきをとり、細切り)
- ・油揚げ 1枚 (横半分に切り、細切り)

〈調味料〉

- ・顆粒だし 小さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・しょう油 大さじ1
- ・みりん 大さじ2
- ・塩 小さじ1・1/2

〈作り方〉

1. お米をとき、30分ほど置いておく。
2. 炊飯器に、お米、調味料を入れ、水を炊飯器の目盛まで入れ、混ぜる。
3. ごぼう茶(袋のまま)と、具材を乗せて(混ぜず)、炊飯器のスイッチを入れる。
4. 炊き上がったら、ごぼう茶のパックを取り出し、具材を混ぜる。
5. お好みで万能ねぎを散らす。

お子様からご高齢者まで美味しく、食物繊維豊富なごぼうを摂取して頂けます。

【ごぼう茶 ドレッシング】

〈材料〉

- ・ごぼう茶 1包
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・酢 大さじ3
- ・しょう油 小さじ1
- ・塩 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1

〈作り方〉

1. 容器にごぼう茶のパックを開け、中身を出す。
2. その他の材料もすべて入れ、混ぜ合わせる。

リーフだけのサラダも、香ばしいごぼうの香りが広がり、食べごたえのあるサラダに仕上がります。

ペットボトルに作ると、振るだけで混ぜ合わせられ使う時も便利です。

また、お好みでごま油を使用すると中華風のドレッシングができます。色々な風味をお楽しみください。