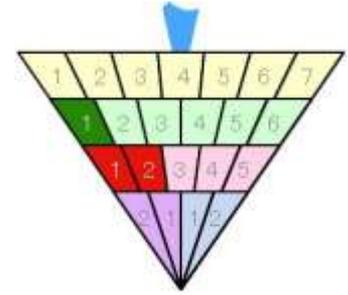


府中市



食事バランスガイドでは



もろけごぼうのぶたまき

【材料（4人分）】

| | |
|-------|--------|
| ごぼう | …280g |
| 豚薄切り肉 | …120g |
| ごま油 | …12cc |
| | 砂糖 |
| 酒 | …12cc |
| | しょう油 |
| だし汁 | …100cc |

【作り方】

- ① ごぼうは皮をむき、すりこぎ棒などでたたいて繊維をくずしておく。
- ② ①のごぼうをゆでて、豚薄切り肉で巻く。
- ③ フライパンにごま油を入れて②を炒め、さとう・酒・しょうゆ・だし汁を入れ煮詰める。

《一口メモ》

ごぼうはすりこぎ棒などでたたいて柔らかくします。

調味料とだし汁を加えたら、焦げ付かないようにじっくりと煮詰めます。

《特産品》

粘土質の畑で作る諸毛^{もろけ}ごぼうは、府中市諸毛地区特産のごぼうで、非常に柔らかく香りが高いのが特徴です。

このごぼうを生かした郷土料理です。

栄養成分（1人分）

エネルギー226kcal, たんぱく質 14.1g, 脂質 11.2g, 炭水化物 15.7g, 塩分 1.1g