

帝塚山大学で管理栄養士をめざす学生が考えた
大和野菜たっぷりレシピ



簡単においしくできる！



Recipe 26

香りごぼうの風味が口の中で広がる、
食物繊維たっぷりの簡単おやつです。

香りごぼうサブレ

今月の大和野菜は

香りごぼう

奈良県が認定する大和野菜の一つで、
五條市の北宇智地区を中心に生産され
ています。もともとは北宇智の春ごぼうとし
て出荷されていましたが、消費者にも特長
がわかりやすい名前ということで、香りごぼ
うと命名されました。普通のごぼうより短く、
柔らかい食感と豊かな香りが特長です。



Recipe 26 香りごぼうサブレ

材料(約5×6cm 16枚程度)

香りごぼう	1.5本(100g)
ホットケーキミックス	200g
溶かしバター (またはサラダ油)	大さじ2と1/2(30g)
ヨーグルト	大さじ1~1強(15~20g)

〈ホットケーキミックスがない場合〉

薄力粉	150g
砂糖	大さじ4と1/2(40g)
ベーキングパウダー	小さじ2と1/2(10g)
塩	少々

作り方

- ① 香りごぼうはきれいに洗い、すりおろす。
- ② バターを電子レンジで温めて溶かす。(200wで約30秒)
- ③ ボウルにすりおろした香りごぼう、ホットケーキミックス、溶かしバターを入れて混ぜる。
- ④ 生地がひとまとまりになるように、硬さをみながらヨーグルトを加え混ぜる。
- ⑤ オーブンシートをまな板の上に敷き、生地をめん棒で厚さ3mm程度にのばし、包丁などで適当な大きさに切れ目を入れる。
- ⑥ 天板にのせ、170℃のオーブンで約20~30分焼く。
- ⑦ 冷めたら切れ目を手で折り、一枚ずつに分けて完成。

レシピ考案者から
ひとこと

一口メモ

- 生地をさらに薄くのばせば、クラッカーのようなパリパリに、厚さ8mm程度にのばせば、ふんわりとしたソフトな食感に仕上がります。
- 仕上がりの色をみて、焼き時間は調整してください。



レシピを考案した、帝塚山大学 現代生活学部
食物栄養学科 佐伯ゼミの学生

▶ JAならけんファーマーズマーケット まほろばキッチン



香りごぼうは
まほろばキッチンで
お買い求めください！



JR奈良駅前店

【住所】
〒630-8122
奈良市三条本町1098
【TEL】
0742-33-8318



橿原店

【住所】
〒634-0003
橿原市常盤町605-1
【TEL】
0744-23-1301
産直レストラン かぐやま
0744-23-1305