

口いっぱい広がる
ごぼうのおいしさ！

お家で作ってみませんか♪



おかず：和え物

ごぼうサラダ

食物せんいたっぷりのごぼう！
ごまをフライパンで乾煎り（レンジで加熱しても可）して使うと、香り高いサラダになります

材 料（4人分）



・ごぼう	100g
・にんじん	50g
・きゅうり	1/2本
・ツナ	50g
・マヨネーズ	50g
・めんつゆ	小さじ1
・ガーリックパウダー	少々
・こしょう	少々
・白すりごま	大さじ2

作 り 方

- ① ごぼう・にんじんは、皮をむいて、細千切りにする（金平ごぼうより細目がおすすめです）。きゅうりも細千切りにする。
- ② 切ったごぼうを好みの固さにゆでる。にんじんはさっとゆでる。
- ③ ボールでAの調味料を合わせ、味を調える。
- ④ ③にツナとゆでた野菜やきゅうりを加えよく混ぜ合わせる。

栄養価（1人分）

エネルギー103kcal / たんぱく質2.1g / 脂質7.9g / 塩分0.4g