

ごぼうのサラダ



<材料／2人分>

◇ごぼう	60g	
◇人参	40g	
◇白いりごま	小さじ1/2	
A {	酢	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	塩	小さじ1/4
	水	1/2カップ



[ドレッシング]

◇マヨネーズ	大さじ1と1/2
◇白すりごま	大さじ1
◇しょうゆ	小さじ1/2
◇砂糖	小さじ1/2

<作り方>

- 1 ごぼうの皮をよく洗って、6cmくらいの長さの細切りにし、水にさらしあくを抜く。人参も6cmくらいの長さの細切りにする。
- 2 鍋にAを入れ、1を加えて火にかけ、汁けがなくなるまでいり煮する。
- 3 ボールにドレッシングの材料を混ぜ合わせ、2を熱いうちに加えあえる。
- 4 3を器に盛り、白いりごまをふる。

[1人分／142kcal、塩分1.2g、野菜重量50g]