

ごぼうサラダ



材料 4人分

ごぼう・・・80g (1/2本)
キャベツ・・・50g (1枚)
きゅうり・・・40g (1/2本)
にんじん・・・40g (1/4本)
コーン缶・・・40g

しょうゆ・・・小さじ1
マヨネーズ・・・大さじ2+1/2
白いりごま・・・大さじ1/2
酢・・・少々
塩・こしょう・・・少々

作り方

1. ごぼうは千切りにして水につけておく。
にんじん、きゅうりは千切り、キャベツは細切りにする。
2. 鍋にお湯を沸かし、野菜をゆでて水で冷まし、水けを絞る。
3. コーンはざるにあけて水けを切る。
4. 器に調味料を全て入れてよく混ぜる。
5. ボウルにすべての材料を入れ、4の調味料と混ぜ合わせる。

一口メモ

- 食べる直前に和えるとおいしいです。
夏場はゆでた野菜を冷やしておくのがおすすめです。
 - ツナ水煮缶を加えてもおいしいです。
-