

ごぼうサラダ

【 材 料 】 (4人分)

ごぼう	…	120g
人参	…	40g
水菜	…	20g
めんつゆ	…	4g
砂糖	…	4g
ホールコーン	…	20g
すりごま	…	8g
マヨネーズ	…	32g



【 作り方 】

- ① ごぼう、人参は千切りにし、めんつゆ、砂糖で煮て、冷ましておく。
- ② 水菜は3cmに切って茹でる。
- ③ コーンも茹でた後、冷ましておく。
- ④ ①、②、③を合わせ、ごま、マヨネーズで和えたら出来上がり。