



* 材 料 * 子ども4人分 *

• ごぼう	120g	• めんつゆ	4g
• 人参	40g	• 砂糖	4g
• 水菜	20g	• すりごま (白)	8g
• コーン	20g	• マヨネーズ	35g

* 作 り 方 *

1. ごぼう、人参をせん切りにする。
鍋に入れ、めんつゆと砂糖を加えてやわらかくなるまで煮る。
2. 水菜は2センチ程の長さに切り、茹でる。
コーンもさっと茹でる。
3. 1、2を合わせ、ごま、マヨネーズを入れて調味する。

