

きゅうしょくレシピ°



☆ごぼうサラダ☆



※写真は子ども2人分です

<材料> (4~5人分)

| | | |
|---|--------|------------|
| | ごぼう | 70g |
| A | しょうゆ | 小さじ1 |
| | 砂糖 | 小さじ1 |
| | にんじん | 1/4本 |
| | きゅうり | 1/3本 |
| | 塩 | 少々 |
| | ホールコーン | 大さじ3(約30g) |
| B | すりごま | 大さじ2/3 |
| | マヨネーズ | 大さじ2 |
| | 酢 | 小さじ2/3 |
| | 醤油 | 小さじ1/2 |
| | 砂糖 | 小さじ1 |
| | ごま油 | 少々 |

<作り方>

- ① ごぼうはささがき又は、千切りにする。フライパンにごぼうを入れ、Aの調味料を入れ、弱火で炒める。ごぼうが焦げないように炒めながら、火が通ったら取り出し粗熱をとる。
- ② 人参は千切りにし、茹でる。粗熱をとり、水けを絞る。
- ③ きゅうりは半月切りにし、塩少々をふり、水けをしぼる。
- ④ Bを混ぜ合わせる。
- ⑤ ボウルに、①~③の野菜全てと、ホールコーン、④を加えて混ぜる。

