



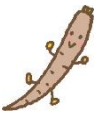
ごぼうサラダ



子ども 1 人分の栄養価

エネルギー	26kcal
タンパク質	0.9 g
脂質	0.0 g
塩分	0.5 g

ごぼうサラダといえば、「マヨネーズ」のイメージですが、暑くてもさっぱり、そしてよく噛んで食べられる味つけのごぼうサラダです。



◆材料 ごぼう約1本分

ごぼう 150g (1本)
(細切りごぼうを使用するとお手軽に作れます)

きゃべつ 100g (葉2枚)

きゅうり 100g (1本)

人参 80g (8cm)

★ [しょう油 大さじ1.5
上白糖 大さじ1
酢 大さじ1]

※子どもの分量です。



◆作り方

- ① ごぼうを切る。(生のごぼうを使用する場合)
ごぼうは皮をこそげ取り、長さ約5cmの千切りにして、水にさらしておく。
- ② 人参・きゃべつ・きゅうりを切る。
人参・きゃべつもごぼうと同じように長さ5cmの千切りにし、きゅうりも千切りにする。
- ③ ごぼう・人参をゆでる。
ごぼうと人参は鍋に入れて水を加え、火にかける。沸騰して約1分ゆで、ざるにあげて水気をしっかり切っておく。
- ④ きゃべつ・きゅうりは軽く塩もみしておく。
- ⑤ ボウルに★の調味料を混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤のボウルにごぼう・きゃべつ・きゅうり・人参を入れて和える。

