

★ ごぼうのサラダ ★

【材料 4人分】

ごぼう . . . 100 g(2/3本)
もやし . . . 100 g
きゃべつ . . . 150 g
にんじん . . . 40 g(1/2本弱)
ごま . . . 小さじ2

＜調味料＞

マヨネーズ . . . 30 g 塩、こしょう . . . 少々

【作り方】

1. ごぼう、きゃべつ、にんじんはせん切りにする。
2. きゃべつ、にんじんをゆで冷やす。
3. ごぼう、もやしをゆでて、しょうゆ(分量外)を少々かけてまぜておく。あら熱がとれたら、冷蔵庫で冷ます。
4. 冷ました野菜をボウルにいれ、ごまとマヨネーズで和える。
5. 塩、こしょうで味を整える。