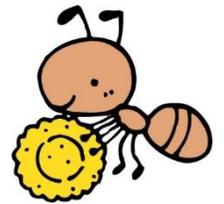


ごぼうサラダ



<材 料>

作り方4人前

ごぼう 1本 人参 1/3本 ブロccoli 1/2房 粒コーン(缶) 20g
☆マヨネーズ 大さじ3 酢 小さじ1/2 砂糖 小さじ1

<作り方>

- ① ごぼうと人参を幅0.3cm、長さ2.5cmの千切りにして茹でる。
- ② ブロccoliは小房に分けて茹で、コーンを缶から取り出しておく。
- ③ ボールに全ての材料を入れ、☆の調味料を入れて和える。



<ワンポイント>

ごぼうは変色しやすいので、切ったら酢水にさらします。
またゆでると水っぽくなるのでしっかり水を切ってから使いましょう。