



ごぼうサラダ

<材料・・・おとな4人分>

- きゅうり・・・・・・・・60g (中2/3本)
- ごぼう・・・・・・・・100g (1/2本)
- にんじん・・・・・・・・70g (中2/3本)
- セロリ・・・・・・・・90g (1本)
- 砂糖・・・・・・・・小さじ1
- 酢・・・・・・・・小さじ1/2
- しょうゆ・・・・・・・・小さじ1
- マヨネーズ・・・・・・・・大さじ2と1/2
- 白いりごま・・・・・・・・小さじ2

A

<作り方>

- ① きゅうりとごぼうは半月、にんじんは千切り、セロリは斜めに切る。
- ② ①を茹で冷まし、水気をきる。
- ③ Aで和える。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	91 kcal
たんぱく質	1.2 g
脂質	6.4 g
塩分	0.3 g

5月頃が新ごぼうのおいしい季節です。シャキシャキの食感を味わいましょう！
ちなみにごぼうを食用にするのは日本人だけだそうです。

