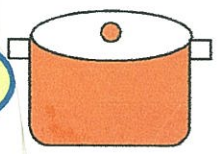


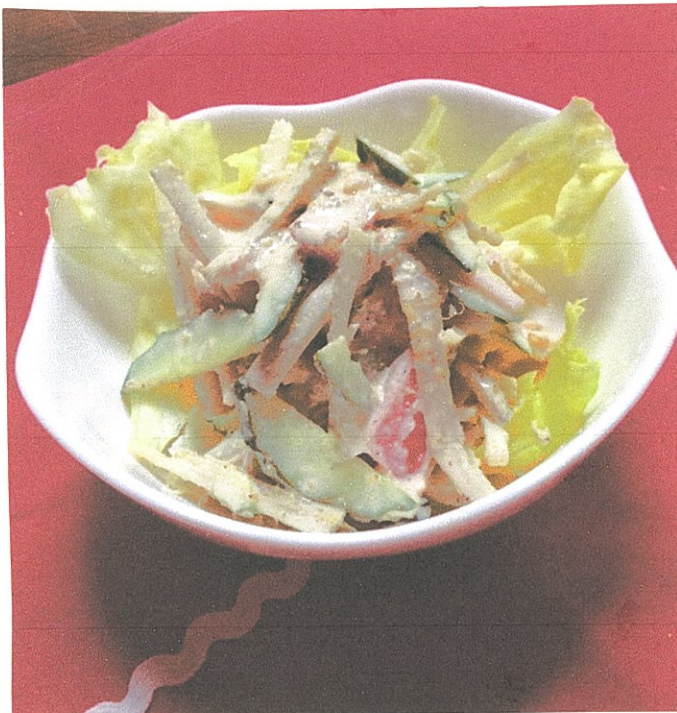
このレシピで

野菜が 125 g
とれます♪

ここがスゴイ！！



シャキシャキ 食感がおいしい ごぼうのサラダ



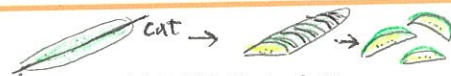
材料 (一人分)

- ごぼうのささがき(カット野菜)
..... 50g (約 1/2 袋)
- トマト..... 1/6 個(30g)
- きゅうり..... 1/4 本(25g)
- ハム..... 1 枚(20g)
- レタス..... 小 1 枚(20g)
- A { すりごま..... 小さじ 1 (3g)
- ポン酢..... 小さじ 2
- マヨネーズ..... 小さじ 2
- 七味唐辛子..... 少々

★ ごまドレッシングがあったらいい
Aはごまドレッシングに七味唐辛子をカクえる
だけでもOK!!

<作り方>

- ①ごぼうは熱湯でさっと茹でる。きゅうりは縦半分になり、斜め薄切りにする。
トマトは角切りにする。
- ②Aを合わせて①を和え、レタスを敷いた皿に盛り付ける。



* カット野菜を使わない場合 *

ごぼうは 15cm くらいが目分量。

斜め薄切りにして、酢をカクえた熱湯(水 1L に対して酢 大さじ 1 強)で
3~4分茹でましょう!

残ったごぼうは きんぴらや 肉巻きごぼう, 汁物に

相模女子大学 実習生