

彩りごぼうサラダ <1人分：126キロカロリー>

～ 材料（4人分）～

ごぼう・・・・・・・・・・140g

切り干し大根・・・・・・・・10g

にんじん・・・・・・・・・・60g

きゅうり・・・・・・・・・・60g

塩・・・・・・・・・・少々

ハム・・・・・・・・・・60g

A マヨネーズ・・・・・・・・大さじ2

しょうゆ・・・・・・・・大さじ2

白ごま・・・・・・・・大さじ1.5

塩・こしょう・・・・少々

〈作り方〉

- ① ごぼうはさがきにして水に浸す。すぐに水気を切ってさっとゆで、水気を切っておく。
- ② 切り干し大根を水で戻してさっとゆで、水気を切っておく。
- ③ にんじんはせん切りにしてさっとゆで、水気を切っておく。
きゅうりはせん切りにして塩少々をふり、5分ほどおいてから水気を絞る。
- ④ ハムはせん切りにする。
- ⑤ Aを混ぜ合わせ、全ての材料を和えてできあがり。

