

## ごぼうサラダ

<材料>	4人分	
ごぼう	150g	}
さとう	小さじ2	
しょうゆ	小さじ1	
酒	小さじ2	
みりん	小さじ1	
水	適量	
にんじん	25g	}
きゅうり	25g	
和風ドレッシング	大さじ2	
白いりごま	少々	

### <作り方>

- ① ごぼうは皮をこそげ落として、千切りにする。さっと下茹でし、水気を切ってからAの調味料と、ひたひたの水で煮て、冷ましておく。
- ② にんじん、きゅうりも千切りにして、茹でて冷まし、水気をきっておく。
- ③ 野菜とごま、ドレッシングをあえてできあがり。

\* 和風ドレッシングは、とろみがある乳化タイプがおすすめです。

\* 調味料はお好みで加減してください。

食物せんいたっぷりの  
サラダです

