

ごぼうサラダ



【作り方】

1. ごぼうをささがき、水にさらす。
2. ごぼうを鍋に入れて水を加え、火にかける。沸騰して約1分間ゆで、ざるにあけて水気をしっかりきる。
3. ひじき（乾燥）を戻し、水気をしっかりきる。
4. Aを混ぜ合わせ、ごぼうとひじきと和え、器に盛り付ける。

【材料（2人分）】

●ごぼう	150g	
●ひじき（乾燥）	2g	
●A	マヨネーズ	大さじ2
	白すりごま	大さじ2
	砂糖	大さじ1/2
	しょう油	小さじ1
	ごま油	小さじ1
	一味唐辛子	少々

【1人分 エネルギー215kcal 食塩相当量0.7g】