

料理名（ ごぼうサラダ ）



| 食品名 | 材料4人分 |
|---------|--------|
| ごぼう | 100g |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| にんじん | 20g |
| きゅうり | 50g |
| 塩 | 少々 |
| まぐろツナ水煮 | 40g |
| 白いりごま | 大さじ1/2 |
| マヨネーズ | 大さじ2 |
| しょうゆ | 小さじ1/2 |
| 砂糖 | 小さじ1/4 |
| こしょう | 少々 |

（作り方）

- ① ごぼうとにんじんはせん切りにし、歯ごたえを残す程度に茹で、ざるにあげてしっかり水気を切る。ごぼうは、しょうゆで下味をつけておく。
- ② きゅうりはせん切りにし、塩もみしておく。
- ③ ツナは汁気を切り、ほぐしておく。
- ④ 調味料Aを混ぜ合わせ、水切りした野菜とツナを和えて出来上がり。

よく噛んで食べる「かみかみメニュー」のひとつです。11月～1月に回るごぼうは、鮮度と風味がよく、とってもおいしいです♪ツナを入れることで食べやすくなります！

