

ごぼうサラダ

副 菜



材料 (4人分)

わかめ (乾)	4g
シーチキン (缶)	120g
ごぼう	80g
きゅうり	40g
人参	40g
青しそ	4枚
ごま	4g
マヨネーズ	40g
④ 薄口醤油	大さじ 1
マスタード	8g

作り方

- ① わかめはもどして熱湯をかけ切っておく。
- ② ごぼうと人参はせん切りにして茹でる。
- ③ きゅうり、青しそもせん切りにする。
- ④ ごまは軽く炒ってからすり鉢ですり、④を混ぜ合わせる。
- ⑤ わかめ、ごぼう、人参、きゅうり、青しそとシーチキンを④で和える。

1人分 エネルギー 168kcal
塩分 0.7g

