

04 副菜 ごぼうの彩りサラダ

memo 数値：1人分

エネルギー 108Kcal

たんぱく質 3.7g

塩分 1.0g



レシピ Recipe

- 1 ささがきごぼうと千切りにした人参を熱湯でさっと茹で、しっかり水切りする。
- 2 枝豆は茹でる。
- 3 ハムは千切りにする。
- 4 ①～③とスイートコーンにAを加えて混ぜ合わせる。
- 3 皿にレタスをしき、④を盛りつける。

材 料	数 量
ささがきごぼう	40g
人参	30g
冷凍枝豆	10g
ハム	2枚
スイートコーン	10g
マヨネーズ	小さじ4
A 塩	少々
酢	大さじ1/2
レタス	30g

(分量は2人分です)

栄養士・調理師から一言



煮物や炒め物になりがちなごぼうですが、彩りの良いサラダとして華やかな1品に。食物繊維の豊富なごぼうは腸の運動を活発にしてくれます。