

<副菜> ごぼうサラダ

かみごたえがあり、ボリュームのあるサラダです。
ごぼうを煮るひと手間で、コクのあるおいしいサラダになります！



<材料 4～5 人分>

・ごぼう 1/3～1/2 本（皮をむいて 90 g）

<ごぼう用調味料>

- ・しょうゆ 小さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・水

・きゅうり 1/2 本（50 g）

・にんじん 1/2 本（50 g）

・シーチキン 1 缶

<ドレッシング>※加減してください。

- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・酢 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・砂糖 小さじ2
- ・白すりごま 大さじ1～

<作り方>

①ごぼうは皮をむいて千切りにし、水にさらす。

②①を、調味料で煮る。（煮汁がなくなる位まで）

※味がぼやけるので、煮る時の水は多くし過ぎない方が良いです。

③②は冷ましておく。

④きゅうりとにんじんを千切りにし、にんじんはさっとゆでて冷ましておく。

⑤シーチキンは油を切っておく。

⑥ドレッシングの材料を合わせてよく混ぜる。

⑦加熱した材料が冷めたら、ドレッシングと和えて完成！

