

《副菜》 きんぴらマヨサラダ



ごぼうは食物繊維が多く、おなかの調子を整える効果がある野菜です。

▶材料（4人分）

ごぼう	1/3 本強
切干大根	40 g
ごま油	適量
★酒	小さじ1
★砂糖	小さじ1
★醤油	小さじ2
人参	30 g
いんげん	4～5本
コーン	20 g
☆マヨネーズ	大さじ2
☆七味唐辛子	少々
☆酢	小さじ1/2
☆塩	少々

▶作り方

- ① ごぼうはさがき、切干大根は水でもどし、食べやすい長さに刻んでおく。
- ② 人参は千切り、いんげんは2 cm幅に切る。
- ③ 人参といんげんを茹で、水気をしぼる。
コーンは汁を切る。
- ④ ごま油でごぼうと切干大根を炒めて★の調味料で煮含め、冷ましておく。
- ⑤ ☆の調味料を混ぜあわせ、③と④を混ぜる。