

ごぼうサラダ

【材料:4人分】

ごぼう …………… 80g
にんじん …………… 20g
きゅうり …………… 40g
ホールコーン缶 …… 40g
とりささみ …………… 40g

A { 酢 …………… 大さじ1/2
しょうゆ …… 大さじ1/2
サラダ油 …… 小さじ1
白いりごま …… 小さじ1



ごぼうサラダは、食物繊維がたっぷりとれます。ドレッシングの味を変えたり、マヨネーズでもおいしく食べることができます。

【作り方】

- ① ごぼう、にんじん、きゅうりは千切りにし、茹でて冷ましておく。
- ② ささみは火が通るまで茹でて、冷ましてから細かくほぐしておく。
- ③ ボールにAの調味料を入れてよく混ぜ、①②とコーンを加えて和える。

【1人分の栄養価】

エネルギー51Kcal たんぱく質 3.6g 脂質 1.6g 食塩相当量 0.4g