



副菜

ごぼうサラダ



材料（4人分）

・ ごぼう	4/5本(120g)
下味付用調味料	
・ 清酒	小さじ1
・ みりん	小さじ1/2
・ 砂糖	小さじ2
・ 醤油	小さじ1/2
・ にんじん	1cm分(10g)
・ むき枝豆	20g
・ いらごま	少々
・ ごまドレッシング	20g

< 作り方 >

- ① にんじん、ごぼうはせん切り。ごぼうは水につけてあく抜きをする。
- ② 鍋にあく抜きしたごぼう、調味料を入れて火にかける。下味がついたら、粗熱を取り冷蔵庫で冷ます。
- ③ にんじん、むき枝豆をゆでる。その後、水で冷まし、水気を取る。
- ④ ②と③といりごまをあえたら完成。お好みでごまドレッシングをかける。

ポイント

- ・ 子どもたちからのリクエストが多い人気メニューの1つです。
- ・ ごぼうの風味を感じられ、甘めに下味が付けられています。
- ・ むき枝豆の代わりにきゅうりを使ってもおいしく召し上がれます。