



食改さんのおすすめレシピ

ごぼうのマヨネーズサラダ



材料（4人分）

- ごぼう 大1本(120g)
- にんじん 440g
- ピーマン 2個
- A {
 - 粒マスタード 大さじ1
 - マヨネーズ 大さじ2

作り方

- ①ごぼうは皮をそいで5cm長の千切りにして、水にさらす。
ピーマン、にんじんは3mm幅の細切りにする。
- ②鍋に湯を沸かし、ごぼうとにんじんを歯ごたえが残るようにさっと茹でてザルにあげ、水気を切る。
- ③ボールにA入れて混ぜ合わせ、全ての野菜を加えて和える。

ポイント

- スパイシーなマスタードの風味を生かして減塩に。
- ごぼうのシャキシャキ感やマスタードの粒々で色々な食感を楽しめるサラダです。



栄養価（1人分）

エネルギー	78kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	5.3g
食塩相当量	0.3g