

ツナマヨ味で子どもも食べやすい

ごぼうサラダ

副菜

材料（大人2人+子ども2人分）

ごぼう	60g(中1/3本)
人参	40g(中1/3本)
きゅうり	80g(中1本)
ツナ缶	35g(1/2缶)
コーン缶	20g
A 薄口しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
マヨネーズ	大さじ2

作り方

1. ごぼうは皮をこそいで除いてささがきにし、人参は3cm長さのせん切りにする。
2. 1を茹でて、水にさらして絞る。
3. きゅうりはせん切りにし、キッチンペーパーに包み水気をよく絞る。
4. Aで2、3、水分を切ったツナ缶・コーン缶と和える。



ごぼうは食物繊維が多く、よく噛む練習になります。食べやすいツナマヨ味のサラダから取り入れてみてください。冬はきゅうりの代わりに、茹でたほうれん草を合わせるのもおすすめです。