

ごぼうサラダ

ツナマヨ味で食べやすい



卵(マヨネーズ)

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(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さがきにする。人参は3cm長さのせん切りにする。熱湯で茹で、水にさらして絞る。
2. きゅうりはせん切りにし、キッチンペーパーでおさえて水気をよく切る。
3. ボウルにAを合わせ、1、2、水分を切ったツナ缶・コーン缶を和える。



ごぼうは食物繊維も多く、よく噛む練習にもなります。食べやすいツナマヨ味のサラダから取り入れてみましょう。
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！

