

ごぼうのごま風味サラダ



5 よくかんで
食べよう



材料（4人分）

新ごぼう	80g
きゅうり	60g
大根	80g
ミニトマト	4個
白すりごま	大さじ 1/2
マヨネーズ	大さじ 1・2/3
しょうゆ	小さじ 2
かつお節	1g
こしょう	少々

ポイント

新ごぼうはやわらかく、サラダにするのがおすすめです。食感を楽しみながら、よく噛んで食べることの大切さも伝えていきましょう。

作り方

- 1 ごぼうはさがきにしておぼろぎにしてからゆで、水気を切る。きゅうり、大根は千切りにする。ミニトマトは4等分に切る。
- 2 ボウルに白すりごまとマヨネーズ、しょうゆ、かつお節、こしょうを入れてよく混ぜる。
- 3 2にごぼう、きゅうり、大根、ミニトマトを加えて和える。

1人分の栄養価

エネルギー66kcal / たんぱく質 1.5g / 脂質 4.4g / 食塩 0.5g