

レンジで ごぼうサラダ



材料・下準備(2人分)

ごぼう	1/2本	繊維に沿って細切り	
にんじん	1/3本	繊維に沿って細切り	
砂糖	小さじ1		A: 合わせておく
しょうゆ	小さじ1		
すりごま	大さじ1		
マヨネーズ	大さじ1		

Point

野菜は繊維に沿って細切りにすることで、しっかりとした歯ごたえが楽しめます。

作り方

- ① 耐熱容器にごぼう・にんじんを入れ、ふわっとラップをして電子レンジ(600W)で、4分程度加熱する。
- ② ①の水けをきり、A とよく混ぜ合わせる。

お子さんにも食べやすいように甘めに仕上げました。

1人分

エネルギー	たんぱく質	食物繊維	食塩相当量
88kcal	1.3g	2.4g	0.6g



毎日350g以上の野菜を食べよう！