



ごぼうサラダ (普通食)

材 料 1人分

ごぼう	10g
マヨネーズ	10g
ごぼう	10g
マヨネーズ	10g
人参	10g

栄養成分 1人分

エネルギー	200kcal
たんぱく質	10g
カルシウム	150mg
食塩相当量	1.5g



作ってみてね

作り方



- ①ごぼうの皮をむく。
- ②人参の皮をむく。
- ③マヨネーズで味付け。
- ④
- ⑤