



## ごぼうサラダ (普通食)

### 材 料 1人分

ごぼう	20 g
人参	10 g
鶏ささみ(水煮)	10 g
コーン缶	5 g
白すりごま	2 g
マヨネーズ	5 g

### 栄養成分 1人分

エネルギー	74kcal
たんぱく質	3.5g
食塩相当量	0.1g

### 作り方

- ① ごぼうの皮をこすり、よく洗う。さがきにし、酢水にさらしておく。
- ② 人参は皮をむき、干切りにして茹でる。ごぼうはゆすぎ、水気を切り、柔らかくなるまで茹でる。
- ③ 鶏ささみ水煮、コーン缶の水気を切っておく。
- ④ ②のお湯を切り、冷水で冷まし、水気を切ったらボールに合わせ、白すりごま、マヨネーズで和える。



作ってみてね

