

5月のレシピ

【副菜】野菜100g

【1人分栄養価】 エネルギー122kcal
たんぱく質2.2g 食塩相当量 0.3g

ごぼうとにんじんのごまマヨ和え



材料【4人分】

ごぼう	280g (1本)	酢	小さじ2 (8g)
にんじん	80g (1/2本)	ごま	大さじ2 (12g)
コーン	40g	マヨ ネーズ	大さじ2 (24g)
		塩	小さじ1/8 (0.8g)

【作り方】

①ごぼうとにんじんは4cm程度の長さの干切りにする。ごぼうはさっと水に浸してあく抜きする。



②①を耐熱容器に入れ、水大さじ1(分量外)をふりかけラップをして電子レンジ(500W)で4分加熱する。
(新ごぼうを使う場合は加熱時間を短くする)



③②をボールに移し、酢と和える。



④ごまはフライパンで乾煎りした後、すりごまにする。

⑤③に④とマヨネーズを加え混ぜ合わせ、器に盛る。
コーンを散らして完成。



旬の新ごぼう。皮には抗酸化作用のあるポリフェノールが含まれており、また香り成分も多く含まれています。皮の剥きすぎに注意です。