

つくってみませんか？

シャキシャキした歯ごたえが ごぼうとコーンのサラダ

《材 料》(4人分)

ごぼう	小1本
さけるチーズ	1本
きゅうり	1/2本
ホールコーン缶	大さじ4
〈ドレッシング〉	
マヨネーズ	大さじ2
酢	小さじ1
塩・こしょう	少量

教
ま
ど
に
作
れ
ま
す。
男
性
も
簡
単
に
作
り
ま
す。
理
子
に
男
性
に
作
れ
ま
す。
男
性
も
簡
単
に
作
れ
ま
す。



《作 り 方》

- ① ごぼうは包丁の背で皮をこそげて洗い、3cm長さのさがきにし、水にしばらくつけてから、少量の酢を入れたお湯でゆでて、お湯をきる。
- ② チーズは細かくさく。
- ③ きゅうりはうすく輪切りにする。
- ④ ボウルに〈ドレッシング〉の材料を入れてよくまぜ、全部の材料を入れ、あえて器に盛る。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)