

かみかみサラダ



材料4人分（切り方）

さきいか（ざく切り）	28g
ごぼう（ささがき）	72g
こいくちしょうゆ	小さじ1弱
きゅうり（細切り）	32g
にんじん（細切り）	32g
コーン	20g
マヨネーズ	大さじ1

【作り方】

- 1 コーンは水気をきっておく。
- 2 ごぼうはゆでた後、湯を切り、その後ごぼうを鍋に戻して、しょうゆを入れ、汁気がなくなるまで軽く炒り、冷ましておく。
- 3 にんじんは軽くゆで、冷ましておく。
- 4 ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン、さきいかを混ぜ合わせ、マヨネーズで和える。

【ひとくちメモ】

- ごぼうにしょうゆで下味をつけることで、風味がよくなり、マヨネーズでも味がぼやけず、おいしく食べられます。ごぼうをサラダに入れる時は、一手間かけるとおいしく食べられます。