

# ♪ごぼうのカミカミサラダ♪

## ★材料（4人分）

ごぼう	1／4本
にんじん	1／5本
きゅうり	1／3本
キャベツ	2枚
もやし	70g
コーン	20g
えだまめ	7さや分
ちりめん	大さじ2
ごま	小さじ2
しょうゆ	大さじ1／2
さとう	小さじ1
塩	少々
ごま油	小さじ1／2
サラダ油	小さじ1／2
酢	小さじ1

## ★つくり方

- ① 具材を切る。  
ごぼう、きゅうり・・・・・・斜め半月切り  
にんじん・・・・・・千切り  
きゃべつ・・・・・・細い短冊切り
- ② 野菜類は、ゆでてから冷まします。ごぼうは、ゆでた後、酢水にさっとさらします。えだまめは、ゆでて、さやから実を取り出します。
- ③ ちりめんとゴマは、乾煎りをします。
- ④ 調味料を合わせて、ドレッシングを作り、加熱後、冷まします。
- ⑤ 食べる時に、野菜にドレッシングをかけます。

平成28年度6月分家庭用レシピ、ごぼうを使用した「ごぼうのカミカミサラダ」