

献立紹介

電子レンジで

かみかみ ごぼうサラダ



材料

ごぼう	100g	塩	少々
◆水カップ1	◆酢 小さじ1	★マヨネーズ	大さじ1
にんじん	15g	★カッテージチーズ	30g
玉ねぎ	40g	★砂糖	小さじ1/2
		★粒マスタード	小さじ1/2
		★いりごま	大さじ1

作り方

- ① ごぼうはよく洗って皮をこそげ、3cmくらいの長さに切って、◆の酢水につけておく。(5分くらい)
- ② にんじん、たまねぎは5cmくらいの千切りにして、一緒に塩でもみ、水気をしぼる。
- ③ ①のごぼうをラップで包み、耐熱皿にのせて電子レンジで約3分加熱する。ラップをはずしてまな板にのせ、すりこぎなどでたたく。さらに食べやすい大きさに手でさく。
- ④ 野菜を★で和える。

ここが ポイント

- ★ 加熱時間は、加減してください。
- ★ ゆでるより、ごぼうの風味が残り、たたいてさいたほうがドレッシングのなじみが良くなります。

