

パワーアップ朝ごはん

『ごぼうと水菜のサラダ』



<材料 4人分>

| | | |
|-------|-------|-------|
| | ごぼう | 100g |
| | にんじん | 40g |
| A { | 酢 | 大さじ1 |
| | 水 | 400ml |
| | 水菜 | 80g |
| 調味料 { | マヨネーズ | 大さじ2 |
| | ごま油 | 小さじ2 |
| | しょうゆ | 小さじ1 |

<作り方>

- ① ごぼうとにんじんは千切り、水菜は3cmの長さに切る。
- ② 鍋にAに入れてごぼうとにんじんを茹で、冷ます。
- ③ 調味料を混ぜ合わせて、②と水菜を和えて出来上がり！

