

# シャキシャキ食感がおいしい♪ ごぼうとにらのサッパリごまサラダ

## 材料 4人分

- ごぼう ～ 1本半(160g) ⇒ ささがきにして水にさらす
- 酢 ～ 少々 ⇒ ごぼうを茹でる時の変色防止
- にら ～ 1/3束(約40g) ⇒ 5cm位に切りザルに入れる
- ★土佐酢 ～ 小さじ2
- ★カロリーーフマヨネーズ ～ 大さじ1
- ★ごま油 ～ 小さじ1
- いりごま ～ 小さじ1



## 作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、にらをザルごと入れてさっと茹で、すぐに上げて冷水で冷やす。
- ② 同じお湯でごぼうを3分程茹で、ザルにあげてそのまま冷ます。
- ③ ボウルに水気を絞ったにら・ごぼう・★の調味料・いりごまを入れて和え、器に盛り付ける。

## 【1人分の栄養価】

ごぼうで繊維!

土佐酢で減塩!

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	鉄分 (mg)	塩分 (g)
<b>50</b>	<b>1.2</b>	<b>2</b>	<b>32</b>	<b>2.7</b>	<b>0.5</b>	<b>0.2</b>

## 【ワンポイント】

- ♪ごぼうの茹で加減はお好みで調整してください。歯ごたえが残る位の食感にすると、噛みごたえがあり、満腹感が増して食べすぎの予防にもなります。
- ♪カロリーーフのマヨネーズを使うことで、カロリーを約半分に抑えることができます。
- ♪ごぼうは、根菜の中でも食物繊維が豊富です。おなかの調子を整えてくれます。

## 【にらの保存方法】

にらを湿らせた新聞紙で包み、ラップで包んで野菜室で保存すると日持ちがします。にらは折らずに保存しましょう。

