

ごぼうサラダ

6/19(水)



● 食用にごぼうを食べるのは日本だけ？

● ごぼうを食用にしているのは世界中で日本と台湾くらいなんですよ！



★ ごぼうの香りや風味は、皮の部分に存在するので、ピーラーで皮をむくより、包丁の背でこそぎ落すくらいで十分ですよ。

【材料／1人分】

- ・ごぼう……………20g
- ・きゅうり……………15g
- ・にんじん……………10g



【調味料／1人分】

- ・しょうゆ……………1g
- ・エッグケア……………6g
(マヨネーズ)

【作り方】

- ①ごぼうは皮をこそぎ取って、縦半分に切ってから薄い斜め切にし、水にさらしておく。
- ②にんじんは千切り、きゅうりは輪切りにする。
- ③ごぼう、にんじん、きゅうりの順に茹で、ごぼうが柔らかくなったらザルにあげ流水で冷まし、水気をしっかりきる。
- ④ボウルにエッグケア(マヨネーズ)、しょうゆを混ぜ合わせる。
- ⑤④のボウルにごぼう、にんじん、きゅうりを入れて混ぜ合わせ、器に盛り付けたら完成。

★調味料を上からかけるよりも、味がいきわたります

