


かみかみごぼうサラダ

材料4人分		作り方
ツナ缶	40g	①ごぼう、キャベツ、にんじんはゆでて冷ましておく。ツナの油を切っておく。 ② ①と蒸し大豆を調味料で和える。
ごぼう(せん切り)	80g	
キャベツ(細切り)	80g	※ごぼうは、ささがきではなく、千切りの方がかみ応えがあります
にんじん(細切り)	20g	※お好みでチーズを入れてもOK
蒸し大豆	20g	
マヨネーズ	大きじ2・1/2	
うすくちしょうゆ	小さじ1	
砂糖	少々	
こしょう	少々	