

レンジで簡単！味染み胡麻マヨごぼうサラダ



作りかた

- ごぼうはたわしや丸めたアルミホイルでよく洗い、泥を落とす。
- 洗ったごぼうを長さ5~6センチ、厚さ2~3ミリくらいの斜め薄切りにする。
- 2~3枚ずつ重ね、千切りにする。
- 水を張ったボウルに切ったごぼうを放ち、5分程度つけた後、ザルにあげて水気を切る。
- 人参もごぼうと同様に、斜め薄切りにしてから千切りにする。
- 耐熱容器にごぼう、人参を入れAをかけて混ぜ、ふんわりラップをして **レンジ** **600W** **4分** 加熱する。(時間は様子を見て加減)
- ボウルにBを入れて混ぜ、加熱したごぼうと人参の水気を軽く切り、熱い内に加えて和える。(味をみてお好みで調整)
- 器に盛り付け、あれば炒り胡麻をふって完成！作り置きにもオススメ！

手動

レンジ

600W

加熱：約4分

使用付属品



テーブルプレート

カロリー

288kcal

塩分

1.7g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

| 材料 | 2人分 |
|------------------------|------------|
| ごぼう | 1/2本(100g) |
| 人参 | 1/3本(50g) |
| A 酒 | 大さじ2 |
| A 砂糖 | 大さじ1 |
| A 醤油 | 大さじ1 |
| A みりん | 大さじ1 |
| A 酢 | 大さじ1/2 |
| B すり胡麻(白) | 大さじ1・1/2~2 |
| B マヨネーズ(酸味の少ないものがオススメ) | 大さじ2~3 |
| 炒り胡麻(白) | あればお好みで適量 |

調理のコツ・ポイント

レンジでの加熱時間は様子を見て加減してください。

