

レンジで簡単！味染み胡麻マヨごぼうサラダ by 新米幸せママ♡



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 約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
底面

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。
このレシピはMRO-WIA対応レシピです。

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。