

副菜

ごぼうサラダ

○ 材料(2人分)

ごぼう	100g
にんじん	40g
コーン	10g
A ヨーグルト	大さじ1
粒マスタード	小さじ1
サラダ油	小さじ1/2
塩	少々



○ 作り方

- ① ゴボウはさがきにして水にさらしておく。
にんじんは千切りにしておく。
- ② ごぼうとにんじんをそれぞれゆでる。
- ③ A を混ぜ合わせ、②、コーンを和える。

エネルギー

85kcal

たんぱく質

2.5g

食塩相当量

0.3g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん

