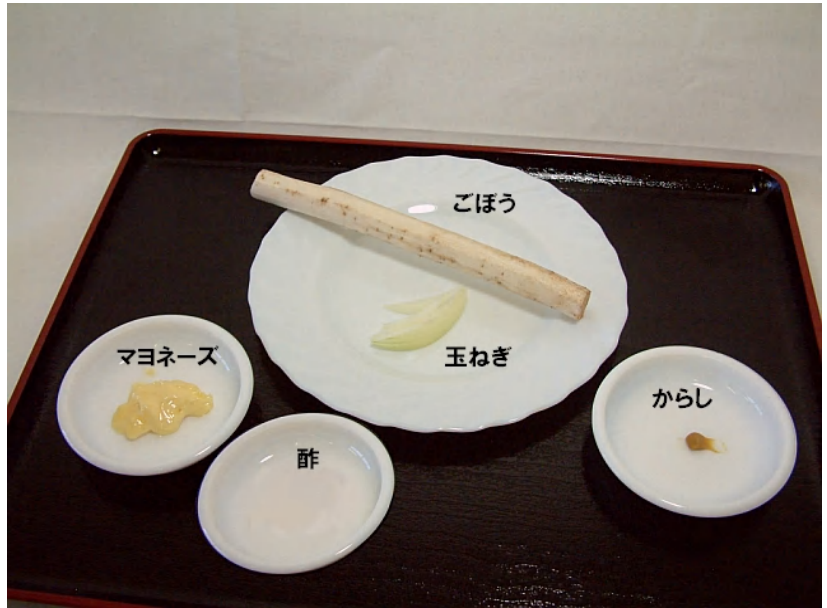


ごぼうのからしマヨネーズあえ

材料・分量

材料名	1人分
ごぼう	40g
玉ねぎ	5g
マヨネーズ	大さじ1/2
からし	少量
酢	少量



エネルギー	たんぱく質	脂 質	食物繊維	コレステロール	塩 分
252.1	14.6	17.8	1.4	46.4	1.2
キロカロリー	g	g	g	g	g

作り方

- ①ごぼうは約4センチの長さでマッチ棒大に切り、少量の酢を入れた熱湯で2分ほどゆでてざるにあげ、水気をよく切っておく。



②玉ねぎはみじん切りにする。



③マヨネーズ、塩、からしをよく混ぜ、ごぼうと玉ねぎを和える。



完成です。