

ごぼうとさつまいものゴマサラダ



3人分

ごぼう 100g
さつまいも 100g
にんじん 40g
マヨネーズ 大さじ1
しょうゆ 小さじ1/2
すりごま 大さじ1

- 1) ごぼう・さつまいも・にんじんはそれぞれ長さ3cm、厚み7mmくらいの棒状に切り、ゆでるか蒸すかレンジでチン！しておく。
- 2) ボウルにごま、マヨネーズ、醤油を混ぜ合わせ、野菜を入れてよく和える。