## 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 こさじ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。

Copyright (C) 2009 幸せになろう All Rights Reserved