

ごぼうのカレーマヨあえ

【献立例】青菜飯、ししゃもの香味焼き、ごぼうのカレーマヨあえ、みそ汁



材料(約4人分)

ごぼう	3/4本 (130g)
きゅうり	3/4本 (75g)
にんじん	中くらい 1/3本 (30g)
塩	少々
塩	小さじ 1/4 (1.3g)
カレー粉	小さじ 1/2 (0.8g)
マヨネーズ	大さじ2 (25g)

<作り方>

1. ごぼうは斜め小口、きゅうりは斜め半月、にんじんはいちょう切りにする。
2. ごぼう、にんじんはボイルし、水気を切る。
**根菜は水からゆでましょう。*
3. 2. きゅうりを合わせて塩をふり、出た水分をしぼる。
4. 塩～マヨネーズで味付けする。



- ・太めのせん切りにするのもおすすめです。
- ・ごぼう、にんじんは少し歯ごたえを残すようにゆでましょう。
- ・調味料を加えるとさらに水分が出てくるので、食べる直前に和えてください。