

つくってみませんか？

人気のあえものです

<根菜のごまマヨネーズあえ>

材料(4人分)

小松菜(2～3cmカット)	…	25g
キャベツ(6mmスライス)	…	100g
れんこん(3mmスライス)	…	50g
にんじん(千切り)	…	25g
ごぼう(ささがき)	…	50g
糸かまぼこ	…	35g
コーン缶	…	25g
○マヨネーズ	…	大さじ4
○さとう	…	小さじ1
○しょうゆ	…	小さじ1
○すりごま	…	15g

作り方

- ① 野菜はゆでて冷ます。
- ② 1の野菜、かまぼこ、コーンに○の調味料を入れて和える。

