

つくってみませんか？

ごぼうが入った中華和え♪



<ごぼうの中華和え>

材料(4人分)

ごぼう(ささがき)	…	50g
キャベツ(スライス6mm)	…	150g
きゅうり(半月3mm)	…	80g
にんじん(千切り)	…	30g
サラダチキン(ほぐす)	…	30g
○食酢	…	大さじ1
○さとう	…	大さじ1
○しょうゆ	…	小さじ1と1/2
○ごま油	…	小さじ2/3
○食塩	…	少々
○洋からし	…	少し(なくてもよい)
○白いりごま	…	小さじ1/2

作り方

- ① ごぼう、キャベツ、にんじんはゆでて冷ます。(給食ではきゅうりもゆでていますが家庭では必要ないです)
- ② ○の調味料を混ぜてドレッシングをつくり、材料を入れて和えてできあがり♪

