

# 「ごぼうの白和えサラダ」



## ●材料（2人分）●

ごぼう 1本  
にんじん 1本  
ほうれん草 3本  
絹ごし豆腐 1丁

めんつゆ 大さじ3 } ①  
みりん 大さじ3 } ②

すりごま 大さじ4 (適量)  
マヨネーズ 大さじ3 (適量)

## ●作り方●

- ① ごぼう、にんじんは細切りにしてごぼうは水に付けあく抜きをして水を切っておく。ほうれん草も4センチほどの長さに切る。
- ② ごぼう、にんじん、①の調味料をフライパンに入れ中火で炒め、火が通ったらほうれん草も入れ強火で味を絡める。
- ③ 絹ごし豆腐一丁をキッチンペーパーで包み軽くレンジでチンして水切りする。
- ④ ボールに豆腐を入れ潰してから胡麻とマヨネーズを入れその他の材料（汁気を切る）をいれ混ぜて完成。