

# ごぼうサラダ



## ごぼうサラダ

### <材料:2人前>

ごぼう	80g
人参	20g
チーズ	10g
マヨネーズ	16g(大さじ1小さじ1)
醤油	2g(小さじ1/3)
パルメザンチーズ	適量
練りゴマ	1g(小さじ1/5)
こしょう	少々
熱量109Kcal塩分0.5g	

### <作り方>

- 1.ごぼうはささがき、人参は千切りに切ってさっと茹でる。
- 2.(1)に調味料を混ぜる。出来上がり。

## ごぼう

ゴボウの香りやうま味は皮の部分に含まれています。泥や汚れはたわしでこすって洗い、包丁の表面でこそげ落とす程度にすると良いですよ。そして、水にさらすと出る色は、実はポリフェノール。皮にあるうま味も抜けてしまうのでアク抜きは必要ありません。おいしい季節は4~5月、11~1月です。

