

# ごぼうのツナマヨ甘酢和え

シーザーサラダ風の味でお子様でもおいしく召し上がれます。コクのある味付けと噛む回数でお腹も満たせる1品です。あらびきこしょうをかけるとピリリとした辛さと香りが食欲をそそります。



## ひとり分あたりの 栄養価



たんぱく質 5.0g 脂質 3.6g 炭水化物 9.7g  
食物繊維 2.8g

## ●材料 (2人分)

・ごぼう	1/3本(65g)
・にんじん	1/3本(65g)
・ツナ缶(油なし,水きり済み)	1缶(45g)
・あらびきこしょう(黒)	少々

< A >

A	・マヨネーズ(低カロリー)	大さじ1
	・砂糖	小さじ2
	・酢	小さじ2
	・すりごま	小さじ2

## ●作り方

1. ごぼうは包丁の背で表面をそっとこそげ取り、細切りにして水にさらし、アク抜きします。
2. にんじんは皮をむき細切りにします。
3. 鍋に湯を沸かして①と②を入れ、再度沸騰したらそこから2分ゆでます。
4. ザルにあけ、水気をよくきります。
5. ボウルに④、ツナ(水きり済み)、< A >を入れてよく和えます。皿に盛り、あらびきこしょうをかけて、できあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

なの花薬局