



材料 2~3人分

ごぼう	100g
にんじん	40g
貝割れ菜	1/4パック
酢・こいくち醤油	各大さじ1/2

白すりごま	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1と1/2
砂糖	小さじ1/4
塩	ひとつまみ

調理時間 20分

作り方

1. ごぼうは洗ってから包丁の背で皮をこそげ落とし、斜め薄切りにしてから細く切り、水に放します。
にんじんは皮をむいて、ごぼうと同様に切ります。
2. 沸騰したお湯でごぼうを茹で、ほぼ火が通ったらにんじんを加えて、さっと茹で湯を切ります。
酢とこいくち醤油をかけて混ぜます。
3. ボウルに調味料を合わせ、2. を汁ごと貝割れとともに加えてあえます。



アドバイス

◎鹿児島県では、早堀りごぼうを「サラダごぼう」の名前で販売しています。やわらかくて香りが良いのが特徴です。その名の通りサラダでお召し上がりください。