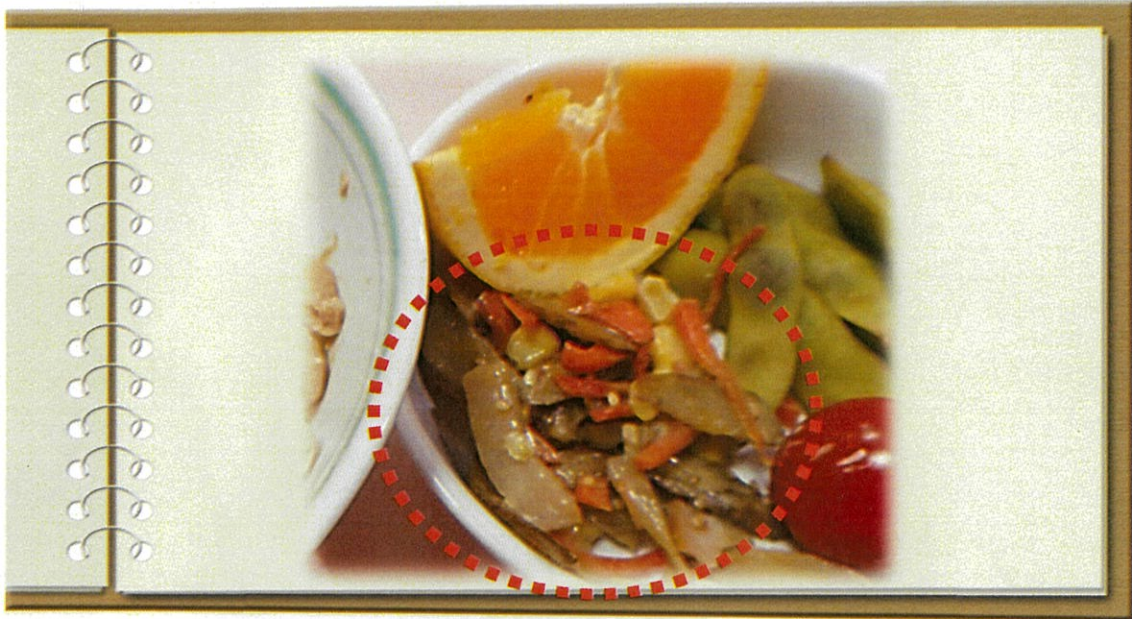




# ごぼうサラダ

20分

子どもたちが好きな野菜のメニューをご紹介します♪



食物繊維が豊富なので、便秘改善効果も期待できます。  
また、噛みごたえがあるので、カミカミメニューとしてもおすすめです！

## 材料・・・ 作りやすい分量

ごぼう	1本
人参	1本
ハム	5枚
コーン	150g
だし汁	適量
醤油	大さじ1
みりん	小さじ1
マヨネーズ	大さじ5
すりごま	大さじ3

## 作り方

- ① ごぼうと人参は千切りにして、材料がかぶる位のだし汁、醤油、みりんでやわらかくなるまで煮る。
- ② ハムは千切りにして、①とマヨネーズ、ごまと和える。

※味は好みで加減してください♪

