



おうちで作ろう！元気食堂メニュー

ごぼうと人参のみそマヨ和え

● 季節のおたより（冬） ●

1年で一番寒いこの時期、ごぼうや人参など根菜類は気温が下がると、時間をかけておいしく育ちます。体調や腸を整えるためにもおすすめです。冷蔵庫で保存すれば翌日も食べられるので便利です。

【材 料】 2人分

ごぼう	1/3本	A {	マヨネーズ	大さじ1
人参	小 1/2本		みそ	小さじ1強
カシューナッツ	2~3粒(お好みで)		からし	少々

【作り方】

- ①ごぼうをよく洗い、皮を包丁の背で軽くこそげとってから斜め薄切りにして水にさらす。
- ②人参をいちよう切りする。
- ③耐熱ボウルに水気を切ったごぼうと人参を入れ、電子レンジ500wで5分弱加熱する。
- ④カシューナッツを粗めに砕き、別のボウルに入れAの調味料を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤③の水気を切り、⑤と和えて器に盛りつける。

【お手軽ポイント】

野菜の薄切りは包丁の代わりにスライサーを使ってもできます。人参は4分の1に切ってからスライスしましょう。



栄養成分表示 (1人分)

エネルギー108kcal たんぱく質2.5g 脂質6.1g
炭水化物 10.8g 食塩相当量0.7g

