

ゴボウの味噌マヨ和え



材 料 (2 人分)

ゴボウ	60g	
ニンジン	20g	
春菊(葉のみ)	30g	
A	みそ	小さじ 1/2
	マヨネーズ	小さじ 2
	砂糖	小さじ 1 強
	酢	小さじ 2
レタス	1 枚	

作り方

1. ゴボウは皮をこそげて斜めに切り、太めのせん切りにする。ニンジンは、皮をむいてごぼうに合わせて、太めのせん切りにし、ゴボウと一緒にさっと茹でる。
2. 春菊は食べやすい大きさに切る。
3. ボウルに A を入れ、1.2 を混ぜ合わせる。器にちぎったレタスを敷き、盛り付ける。

【1 人分の栄養価】

エネルギー	65kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	3.3g
鉄	0.6 mg
カルシウム	39 mg
葉酸	60 μg
食塩相当量	0.3g