

ごぼうサラダ

材料 (1人分)

ごぼう	20g
きゅうり	10g
鶏ささみ	5g
酒	0.5g
ごま油	0.6g
砂糖	0.6g
しょうゆ	1g
カレー粉	適量



作り方

- ①ごぼうはさがきにして酢水にさらし、ゆでておく。鶏ささみは酒をかけてラップをしてレンジし、さいておく。きゅうりは斜めの半月切りにする。
- ②ボウルに①と調味料を入れて和える。