



# ごまネーズサラダ

子どもたちに食べてほしいメニュー

## 🍴 材料（4人分）

ごぼう	45 g
ブロッコリー	60 g
キャベツ	40 g
ツナ水煮	20 g
マヨネーズ	30 g
白すりごま	大さじ1
しょうゆ	少々
塩こしょう	少々

A

## 🍴 作り方

- 1 ごぼうは笹がきにし、水につけあくぬきをする。ブロッコリーは小房にわける。キャベツは一口大の大きさに切る。
- 2 ごぼう、ブロッコリー、キャベツをそれぞれ食感が残る程度に茹で、水気を切り冷ましておく。
- 3 Aの調味料を混ぜてドレッシングを作る。
- 4 茹でた野菜とツナ水煮を3のドレッシングで和える。