

風味をきかせて野菜もりもり

ごぼうの黒ごまきなこサラダ



材料

ごぼう	1/2 本
きゅうり	1/2 本
にんじん	1/3 本
カニカマ	3 本
マヨネーズ	大さじ 5
黒ごまきな粉	大さじ 2

作り方

1 ごぼうを食べやすく切り、ゆで、水を切っておきます。

2 一口大に切ったカニカマ、ごぼう、マヨネーズ、きな粉をボールに入れて、よく混ぜてできあがり。(マヨネーズが足りない場合は、お好みで加えてください。)

お好みで、きゅうり、玉ねぎのスライスを入れても美味しく召し上がれます。

KOUTA SHOUTEN

使ったのはコレ!

黒ごまきなこ



食物繊維をはじめ大豆イソフラボンや黒ごま特有のセサミンなど、からだにうれしい成分が入っている優れたもの!