

ごぼうの和え物

材料(作りやすい量)

ささがきごぼう	2/3 本分
○砂糖	大さじ1
○米酢	大さじ2
○水	1/2 カップ
鶏むね肉	50 グラム
きゅうり	1/3 本
赤パプリカ	1/6 個
◎砂糖	小さじ1
◎みりん	小さじ1
◎しょうゆ	小さじ2
◎和風顆粒だし	少々
◎米酢	小さじ2

作り方

- ① 鍋にささがきごぼうと○印の調味料を入れ、好みの硬さになるまで茹でる。茹で上がったら、水を切り冷ましておく。
- ② 鶏むね肉を蒸し、あら熱がとれたら細かく裂く。
- ③ きゅうりを斜め半月の薄切りにする。
- ④ パプリカのタネを取り、薄切りする。
- ⑤ ボールに①のごぼう、②の鶏むね肉、③のきゅうり、④のパプリカ、◎印の調味料を入れよく和える。味を整えたら完成です♪

