



『ごぼうとかぼちゃのサラダ』

パリッとしたごぼうとカラッと揚げたかぼちゃが、たまねぎやみずなのシャキシャキ感とよく合います。

いろいろな食感を楽しみながら召し上がってみてください。

【材料】(2人分)

ゴボウ	70 g	B {	ポン酢しょうゆ	大さじ2
カボチャ	50 g		マヨネーズ	大さじ1
タマネギ	50 g	揚げ油		適宜
ミズナ	30 g	片栗粉		大さじ1～2
ツナ缶	35 g			

【1人分の栄養価】

エネルギー:163kcal たんぱく質:5.2g 脂質:8.9g 炭水化物:18.4g カルシウム:62mg 食塩相当量:1.1g

【作り方】

1. ゴボウはピーラーで薄くスライスし、5～6cmの長さに切る。アクを抜かず片栗粉をまぶしてすぐに油でパリッと揚げる。
2. カボチャは5～6mmの厚さに切る。
3. タマネギはうす切りにし、ミズナは4～5cm長さに切る。
4. 揚げ油を170度に熱し、カボチャを入れ、火が通ったら揚げ終わりに少し火を強めカラッと揚げる。
5. Aを混ぜ合わせておく。
6. 野菜とツナ、ドレッシングを混ぜ合わせ、器に盛る。

