

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

ごぼうとにんじんの ごまマヨサラダ

調理時間

10分

1人分

237kcal



※写真はイメージです。

秋の旬食材



ごぼう

+

使ったのはコレ!



キュービー
アマニ油
マヨネーズ

つくり方動画はこちら!

野菜で腸活!
サラダで腸活!



ごぼうとにんじんのごまマヨサラダ

材料/2人分

ごぼう	100g
にんじん	1/3本
貝割大根	1/4パック
白ごま(すり)	小さじ2
① キューピー アマニ油マヨネーズ	45g

作り方

- ①ごぼうはよく洗って斜め薄切りにし、酢水(分量外)につける。にんじんは皮をむき、縦半分に切ってから斜め薄切りにし、ごぼうと一緒にゆでる。
- ②ボウルに①を入れて混ぜ、②を加えて和える。
- ③貝割大根は根元を切り落とし、長さ半分に切る。
- ④器に②を盛りつけ、③を飾る。