

簡単☆ごぼうサラダ

市販のサラダにひと工夫



作り方

- ① キャベツはひと口大に、きゅうりは千切りに切ったら軽くゆでて冷まし、水気をしっかり切っておく
- ② 市販のごぼうサラダに①の野菜を混ぜ、味が薄いようなら、マヨネーズで味を調えてできあがり

☆たんぱく源として、ゆでた鶏肉（サラダチキンでも）やツナ水煮缶などを入れてもおいしくいただけます。

同じように、市販のポテトサラダやマカロニサラダ、かぼちゃサラダで作ってもおいしいですよ。

材料（4人分）

市販のごぼうサラダ	120 g
キャベツ	80 g
きゅうり	40 g
マヨネーズ	少々
（またはごま風味ドレッシング）	

Point!

市販のサラダも一工夫することで、栄養価が上がります。マヨネーズの風味でごぼうの香りも押さえられているので、食べやすく仕上がりますよ。