



三色たたきごぼう

材料（2～3人分）

ごぼう }
にんじん } 各2分の1本
きゅうり }

ごまわさびドレッシング 適量

作り方

1. ごぼう・にんじん・きゅうりを長さ5～6cm、1cm角に切り、ごぼうは水にさらす。

2. ごぼうとにんじんを熱湯でさっとゆで、熱いうちに湯を切り、ごまわさびドレッシングを入れたチャック付の袋に入れて漬けこむ。

3. あら熱がとれたらきゅうりも入れ袋の空気を抜いて冷蔵庫へ入れる。

※ときどき混ぜながら2～3時間置くと食べれるが、一晩おいた方が味が染みる。

使用したセンナリの商品

