ごぼうとちくわのポン酢しょうゆ和え

調理時間 8 分

材料（２人分）		作り方
ごぼう	1/2 本	① ごぼうはささがき、人参はせん切り、ちくわは斜めに切る
人参	20g	② かいわれ大根は根元を落とし、半分に切る
ちくわ	小１本	③ ①を 600W のレンジで２分加熱する
ポン酢	小さじ2	④ ポン酢と梅肉を混ぜ合わせる
梅肉	10g	⑤ ③を④で和えて器に盛り、②を散らす
かいわれ大根	20g	

ポイント

無敵ポン酢の超即レシピ。梅干しでさっぱり食べられます。
ごはんなどの主食と目玉焼きなどの主菜をプラスするとバランスが整います。

■1 人分栄養価 ■

エネルギー 63kcal　たんぱく質 3.2g　脂質 0.4g　食塩 1.1g