

カロリー  
1人分  
245Kcal

調理時間  
20分

材料  
2人分



## ごぼうとカリカリベーコンのサラダ

### 材料

ごぼう・・・・・・・・・・150g  
にんじん・・・・・・・・・・40g  
ベーコン・・・・・・・・・・40g  
マヨネーズ・・・・・・・・・・大さじ2  
すりごま(白か黒)・・・・大さじ2  
酢・・・・・・・・・・少々  
レタス(飾り)・・・・・・・・1枚

### 作り方

- ① ごぼうとにんじんは皮をむいて千切りにし、ごぼうは酢水につけておく。
- ② ベーコンは細切りにして、トースターで8～10分焼く。
- ③ にんじんは耐熱皿に乗せラップをしてレンジ(600W)で1分30秒温めたらザルにあけ水にさらしてしぼっておく。
- ④ ごぼうは水をはった鍋に少量の酢をいれて柔らかくなるまで茹で、茹であがったらザルにあけ水にさらしてしぼっておく。
- ⑤ 調理した②・③・④をボールに入れすりごま、マヨネーズを入れてあえる。
- ⑥ レタスをしいた皿に盛り付け出来上がり。



### 豆知識

ごぼうはなんといっても食物繊維。ごぼうは水溶性・不溶性ともに植物繊維を豊富に含み、便秘の解消に効果大きいほか、不溶性食物繊維の「リグニン」は腸内の発ガン性物質を吸着し、大腸ガンの予防効果があると言われています。

### Point

トースターで焼いたベーコンはクッキングペーパーで余分な油を切っておきます。