



# 苦手な野菜をおいしく食べよう!

- ごぼう編 -

**ポイントその1 皮を残さない!**  
 皮をしっかりと除けば土臭さも和らぎます。  
 たわしやアルミホイルなどでしっかりこすり洗い  
 するか、包丁の背で皮をこそげ落としましょう。

**ポイントその2 しっかりアク抜き!**  
 酢少々を加えた水を準備し、ごぼうを切ったら  
 すぐに浸けて10分位さらし、さっと洗って水気  
 をきりましょう。



中心部の小さな穴は水分  
 を吸い上げる穴で品質に  
 問題はありません

3S~5サイズ

**1110** 次10月 回2回 青森県

**ごぼう**  
 150g前後(カット)

食物繊維もたっぷりです。  
 きんぴらやサラダ、煮物な  
 どでたくさんお召し上がり  
 ください。



本体 **100**円  
 (税込 108円)

## ごぼうのツナマヨサラダ

ごぼうは、歯ごたえや香りが特長ですが、子どもたちはそれが苦手。  
 下ごしらえにひと工夫して、おいしく食べましょう。

### 材料 (2人分)

- 1110** ごぼう …………… 80g
- 1121** 有機栽培洋人参 …… 40g
- 3** きゅうり …………… 1/2本
- 724** ツナフレーク …………… 70g

- A 168** マヨネーズ ……大さじ2
- 醤油 ……………小さじ1
- カレー粉 ……………小さじ1/2
- すりごま ……………小さじ1

### 作り方

- 1** ごぼうは包丁の背で皮をこそげ  
 落として長さ4cmで4mm角の細切  
 りにする。酢少々(分量外)を加えた  
 水にしばらくさらして、水で洗う。人  
 参はせん切りにする。きゅうりは斜め  
 うす切りにした後、細切りにする。
- 2** 湯を沸かしてごぼうと人参をゆ  
 で、しっかり湯をきって冷ます。
- 3** ボウルに**A**を混ぜ合わせ、**②**  
 ときゅうりを加え、さらに缶汁を軽  
 く切ったツナをほぐしながら加えて  
 和える。