



しやきしやき

ごぼうサラダ

しやきしやきとした食感と
ゴマの風味が新鮮！



材料(4人分)

サラダごぼう……………200g
(3〜4本)

マヨネーズ……………大さじ4

すりゴマ(白)……………大さじ2

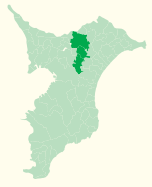
塩・こしょう・酢……………各少々

※お好みで、きゅうりやにんじんを千切りにして入れても美味しいです。

つくり方

- ① ごぼうは5cmくらいの千切りにし、熱湯でさつとゆで、水に取って水切りをする。塩・こしょうでお好みの味にする。
- ② ごぼうをすりゴマ、マヨネーズであえる。

サラダごぼうは、
アクが少ないので
食べやすいよ♪



主な産地

成田市・八街市・富里市
※「サラダごぼう」ではなく「ごぼう」
の主な産地です

ウェブサイト「教えてちばの恵み」では「ちばの食材」を使ったレシピを多数掲載しています。
<https://www.pref.chiba.lg.jp/ryuhan/pbmgm/index.html>



教えてちばの恵み