

丈夫な歯を作るための健康夕食 ごぼうサラダを添えて

東京都

山本 悦子



材 料

・ごぼう1/2本 ・油 適量

作り方

- ①ごぼうを薄くスライスし水に入れあく抜きをします。
- ②よく水気を拭いてから油で揚げます。

工夫 した点

・簡単ですが、サクサクカリカリとして美味しいです。
お好みでほかの野菜とドレッシングをかけて。

・帆立の炊き込みご飯、いわしみんちの味噌汁、銀鱈の焼き魚と一緒に食べたら、健康的な夕食の出来上がりです。

・夕食のバランスを考えました。

