



【材料】(4人分)

人參	1本 (180 g)
新ごぼう	90 g
A	和がらし 小さじ 1
	黒酢 大さじ 2
	はちみつ 小さじ 2
	塩 小さじ 1/3
	こしょう 少々
	オリーブオイル 大さじ 6
パセリ (みじん切り)	適量
酢	
塩	

【作り方】

- ①人參、ごぼうともに皮をむき、4 cm長さのスティックに切り、ごぼうは酢水につける。
 - ②①をそれぞれ塩茹でする。
 - ③ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、②を熱いうちに加え、パセリも加えて保存容器に移し、味をなじませる。
- ※冷蔵庫で保存すると2~3日は持ちます。