



【材料】（4人分）

人参	1本（180g）	
新ごぼう	90g	
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人参、ごぼうともに皮をむき、4cm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。