



手作りごぼうサラダ



ごぼうのシャキシャキ感を残してゆでるのがポイントです。
香りのよい手作りのごまドレッシングで、おいしく野菜を食べることができます。

【材料】4人分	
ごぼう	100g
にんじん	20g
きゅうり	40g
コーン（缶詰）	40g
マヨネーズ	30g
味噌	0.4g
白すりごま	4g

【作り方】

- ①ごぼうとにんじんは3～4cm長さの千切り、きゅうりは薄い輪切りにします。
- ②ごぼうとにんじんは水からゆでます。きゅうりはさっとゆで、冷水で冷まし、水気をよく絞ります。
- ③マヨネーズ・味噌・すりごまを合わせて和え衣をつくり、②の野菜とコーンを和えます。

ごぼうは秋から冬に旬を迎える野菜です。
食物繊維が豊富に含まれているので、食べておなかの調子を整えましょう。



【給食の献立例】

- ・米粉パン
- ・牛乳
- ・焼きそば
- ・ごぼうサラダ
- ・いちごゼリー