

給食のレシピ紹介コーナー



今月は、4月の献立から食物せんいがたっぷりとれるごぼうのレシピを紹介します。

ごぼうサラダ

材料	1人分	5人分
ごぼう	15g	75g
サラダ油	少々	少々
濃口しょうゆ	0.5cc	小さじ半分
きび砂糖	0.2g	少々
ロースハム	10g	50g
ホールコーン（冷凍）	8g	40g
きゅうり	10g	50g
すりごま（白）	1g	小さじ1
マヨネーズ	6.5g	大さじ2
穀物酢	0.5cc	小さじ1
食塩	少々	少々

【 作り方 】

- ① ごぼうはささがき、きゅうりはせん切り、ロースハムは短冊に切る。
- ② ごぼうは少量のサラダ油で炒め、しょうゆ、砂糖で味をつけ冷ます。
- ③ きゅうり、コーン、ハムはゆでて冷ます。
きゅうりは給食ではゆでていますが、お家ではそのまま大丈夫です。
コーンも缶詰ならそのまま入れてください。
- ④ マヨネーズ、酢、塩で味付けし、最後にごまを混ぜる。
調味料は、味をみながら入れてください。

ごぼうと一緒にれんこんをうすく切って入れてもおいしいです。その時は、ごぼうと一緒に炒めて下さいね。

