

学校給食レシピ

ごぼうサラダ



<献立・調理のポイント>

★ごぼうは生のごぼうを使うと美味しいのですが、手間がかかるから敬遠しがち・・・と思われる方は、冷凍のささがきごぼう、水煮の千切りごぼうなど袋を開ければ使える便利な商品があります。
便利な商品で時短に一品作りませんか♪



<材料> (小学生の量)

食材	1人分量	作りやすい分量(4人分)	切り方等
ささがきごぼう *	18g	80g(1/2本)	1cm幅に切る
きゅうり	12g	50g(1/2本)	千切り
にんじん	5g	20g(2cm)	千切り
コーン	6g	25g(大さじ2)	
ごまドレッシング	6g	25g(大さじ1.5)	

*生のごぼうを使うときは、ささがきにしてから1cm幅に切る

<作り方>

1. 鍋に湯を沸かし、にんじん・ごぼうを入れる。
2. にんじん・ごぼうが柔らかくなったら、きゅうり・コーンを鍋に入れてさっとゆがく。
3. 野菜をざるに上げて冷まし、ごまドレッシングと和える。