

【学校給食レシピ紹介】

2016年10月掲載

レシピ名	ごぼうサラダ
エネルギー(1人分)	65kcal
材料 (4人分)	<p>(4人分)</p> <p>にんじん・・・・・・・・ 中1/2本</p> <p>ごぼう・・・・・・・・ 1/2本</p> <p>A { 上白糖・・・・・・・・ 小さじ1 酢・・・・・・・・ 小さじ1 食塩・・・・・・・・ 少々</p> <p>キャベツ・・・・・・・・ 80g</p> <p>きゅうり・・・・・・・・ 1/4本</p> <p>ホールコーン缶・・ 20g</p> <p>B { 上白糖・・・・・・・・ 小さじ1 酢・・・・・・・・ 小さじ1 マヨネーズ・・・・ 大さじ2 食塩・こしょう・少々 洋がらし・・・・・・・・ 少々</p>
作り方	<p>① ごぼうは、皮をむいてささがきにする。</p> <p>② ①をゆで、熱いうちにAの調味料をあわせておく。</p> <p>③ にんじん・キャベツ・きゅうりはせん切りにする。</p> <p>④ ホールコーンは水気をきっておく。 (冷凍コーンの場合は、ゆでて冷まし水気をきる。)</p> <p>⑤ ③をゆでて冷まし水気をきる。</p> <p>⑥ Bの調味料をまぜあわせてドレッシングを作る。</p> <p>⑦ ②④⑤をあわせ、⑥であえる。</p>
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	<p>☆ごぼうをゆでた後、調味料をからめることで下味がつくとともに、色よく仕上がります。</p> <p>☆ごぼうには、不足しがちな食物せんいが豊富に含まれています。 和食の食材というイメージのごぼうですが、マヨネーズ味のサラダに取り入れ、食べやすいよう工夫しました。</p> <p>☆好みで炒りごまなどを加えてもおいしいです。</p>

