

【学校給食レシピ紹介】

令和4年11月掲載

レシピ名	ごぼうサラダ
エネルギー(1人分)	88kcal
材料 (4人分)	(4人分) じゃがいも・・・・・・・・160g にんじん・・・・・・・・50g ごぼう・・・・・・・・100g きゅうり・・・・・・・・60g 冷凍むきえだまめ・・30g いりごま・・・・・・・・8g ねりごま・・・・・・・・4g サラダ油・・・・・・・・小さじ1 ごま油・・・・・・・・小さじ1 砂糖・・・・・・・・小さじ2 酢・・・・・・・・小さじ2 しょうゆ・・・・・・・・小さじ1 塩・・・・・・・・少々 こしょう・・・・・・・・少々
作り方	① じゃがいも、にんじん、ごぼう、きゅうりは千切りにする。 ② じゃがいも、にんじん、ごぼう、えだまめはゆでて、冷ましておく。 ③ いりごまはフライパンで煎る。 ④ ねりごま、調味料を合わせ、ドレッシングを作る。 ⑤ 野菜と③のいりごま、④のドレッシングを和える。
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	ごぼうとじゃがいものシャキシャキ食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。 ごぼうの旬は種類によってさまざまですが、スーパーでよくみかける一般的なごぼうは秋から冬にかけて収穫されます。ごぼうは食物繊維が豊富に含まれているので、食べてお腹の調子を整えましょう。 