

9月

ごぼうサラダ



給食キャラクター
ひし丸くん



この日の給食の 組み合わせ

コッペパン 牛乳
スパゲティ+ポリタン
ごぼうサラダ

材料（4人分）

—食材—	—分量—
ごぼう	1/3本
こいくち醤油	少々
ハム	40g
にんじん	50g
きゅうり	小1本
塩	少々
コーン	40g
マヨネーズ	40~50g

作り方

- ①ごぼうは少し太めのせん切りにして、ゆでる。ゆであがったらすぐに醤油をまぶして、下味をつけて冷ましておく。
- ②きゅうりはわ切りにして、塩をふり軽くもむ。にんじんは細めのせん切り、ハムもせん切りにする。
- ③きゅうりをさっと水洗いして、水気をしぼる。ごぼう・ハム・にんじん・きゅうり・コーンをマヨネーズで和える。

※マヨネーズの量は、お好みで調節してください

コメント

子どもたちが苦手なごぼうをサラダに入れました。ごぼうの歯ごたえが少し残るくらいにゆでることと、ゆでたごぼうに醤油で下味をつけることがポイントです。ごぼうはマヨネーズと相性が良いので、美味しいですよ。ぜひ作ってみてください。