

# < 給食レシピカード >



主食 主菜  
副菜 汁物  
デザート

## 献立名: ごぼうのサラダ (120kcal)



### 材料 (4人分)

ごぼう	…80g
うすくちしょうゆ	…小さじ1杯
A 酢	…小さじ1杯
さとう	…小さじ1杯弱
にんじん	…25g
だいこん	…50g
じゃがいも	…80g
さやいんげん	…30g
マヨネーズ	…大さじ4杯
こしょう	…少々
すりごま	…小さじ1杯

### 作り方

- 1 ごぼうは細く切り、水にさらしてからAの調味料と水をひたひたに入れて煮る。
- 2 にんじん、だいこん、じゃがいもは細く、さやいんげんは食べやすい大きさに切ってゆでる。
- 3 マヨネーズ、こしょう、すりごまを合わせてマヨネーズソースを作る。
- 4 ごぼう、その他の野菜をマヨネーズソースで和える。ごぼうに下味がついているので、味をみて必要なら塩少々を入れても良い。

ごぼうをうすくちしょうゆで下煮し、ごまを加えた和風の食べやすいマヨネーズサラダです。