



おうちで楽しむ給食レシピ

ごぼうサラダ

材料: (6人分)

ごぼう	1.5本
にんじん	1/3本
白ごま	小さじ2
だし汁	150cc
マヨネーズ	大さじ4
淡口しょうゆ	小さじ3
さとう	小さじ1
酢	大さじ1

作り方

- ① ごぼうを千切りにして酢を入れた水に放してアクを抜く。
- ② にんじんは千切りにして軽くゆがく。
- ③ ①のごぼうを、酢を入れた熱湯でゆがく。鍋にだし汁、淡口しょうゆ、さとうを煮立て、ごぼうを加えて下味をつける。
- ④ 白ごまは香ばしくいり、すりばちで軽くする。
- ⑤ マヨネーズを酢少々でのばし、②のにんじんと、③のごぼう、④のごまを和える。



 藤井寺市柏原市学校給食センター

