

作ってみませんか！ 給食の味！

令和2年度 第3号

伊佐市立学校給食センター

令和2年6月18日(木)実施

食物繊維たっぷり！

ごぼうサラダ



ごぼうサラダ

ごぼうに下味をつけて、他の野菜やマヨネーズと混ぜ合わせます。下味をつけることで、ごぼうにもしっかり味がついて、子どもたちから好評でした。

<材料>	4人分	<切り方>
ごぼう	120g	ささがき
きゅうり	80g	輪切り
コーン缶	60g	
薄口しょうゆ	小さじ2	ごぼう下味用
酢	小さじ1	
三温糖	6g	
水	大さじ2	
マヨネーズ	30g	最後に混ぜ合わせる



<作り方>

1. 下味用の調味料を混ぜ合わせておく。
2. フライパンに、ごぼうと1を入れて炒める。
3. ごぼうに火がとおし、味がついたら、取り上げて粗熱をとり、冷蔵庫で冷ます。
4. きゅうりとコーン、冷めたごぼう、マヨネーズを混ぜ合わせて出来上がり！

