

作ってみませんか！ 給食の味！

令和4年度 第1号
伊佐市立学校給食センター

～令和4年 4月25日(月) 実施～

ごぼうとひじきのサラダ

材料	4人分	切り方
水田ごぼう	20g	千切り
にんじん	7g	千切り
ほうれん草	20g	食べやすい大きさ
コーン	10g	
干しひじき	1g	
★米みそ	3g	
★すし酢	1g	
★マヨネーズ	6g	
★三温糖	1g	



「水田ごぼう」

一般的なごぼうと比較して、白く、曲がりが少ない
といった特徴のほか、あくが少なく柔らかいです。
あく抜きしなくても食べられます。

水田ごぼう



ごぼうの葉っぱ



<作り方>

1. 野菜を茹でて冷ましておく。
2. ★マークの調味料を全て混ぜ合わせてタレをつくる。
3. 野菜とタレを混ぜ合わせて完成。

みそとマヨネーズの相性がよく、サラダがおいしくなります。

魚や鶏肉に、このタレをかけて焼いてもおいしいですよ♡

