

作ってみませんか！ 給食の味！

～令和6年5月10日(金) 実施～

ごぼうサラダ

材料 (4人分)

- ごぼう …………… 1/2本(150g)
- きゅうり …………… 1/2本(50g)
- コーン …………… 20g
- ブロッコリー …………… 60g
- 薄口しょうゆ………… 大さじ1
- 三温糖 …………… 小さじ2
- 酢 …………… 小さじ1
- マヨネーズ …………… 大さじ2

} A

令和6年度 第2号
伊佐市立学校給食センター



剥きすぎいていませんか？ ごぼうの皮

ごぼうの皮には、香りやうま味、栄養成分が含まれています。

皮に含まれる クロロゲン酸には、抗酸化作用があります。皮は剥かずに、たわしや包丁の背、アルミ箔などで軽くこする程度にしましょう。

<作り方>

- ① きゅうりは、輪切りにする。
- ② ブロッコリーは、茹で水気を切って冷ます。
- ③ ごぼうは、ささがきにし、水にさらす。
- ④ 鍋にごぼうと調味料A、水(ごぼうの7分目まで浸るぐらい)を入れ、落とし蓋をして弱火で10分程度煮含める。
※少し歯ごたえを残す程度に茹でると、食感も楽しめます！
- ⑤ ごぼうが煮えたら、水気を切って冷ます。
- ⑥ 全ての食材とマヨネーズを混ぜ合わせて完成。