

ごぼうサラダ（胡麻ドレッシング）



【作り方】

- ①ごぼう、にんじんを千切りにする。
ごぼうは水にさらして、あく抜きをする。
きゅうりは細切りにして塩もみをする。
- ②にんじん、枝豆はゆでて、冷ましておく。
- ③ごぼうは茹でてから、★の調味料で汁気がなくなるまで下煮する。
※ごぼうを茹でずに下煮する場合、★の調味料に水を適量加えてしっかりと煮る。
- ⑤下煮したごぼうを冷まし、②と一緒にドレッシングで和える。

材料	分量(4人分)
ごぼう	100g
砂糖	5g
★本みりん	4g
★醤油	4g
にんじん	75g
きゅうり	50g
枝豆（さやかから外したもの）	25g
ごまドレッシング	30g



エネルギー	50kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	2.3g

(一人分)

おすすめポイント♪

給食でよく登場するメニューです。ごぼうを下煮して味をつけているのがポイントです。