

ごぼうサラダ

（材 料）4 人分

ごぼう……………中 1 本
キャベツ……………2～3 枚
にんじん……………60 g
ツナ……………60 g
白ごま……………大さじ 1・1/2
マヨネーズ……………40 g
しょうゆ……………小さじ 1/2
酢……………小さじ 1/2
さとう……………小さじ 1/4
塩……………少々
こしょう……………少々

《作り方》

- ① ごぼうは、せん切りにして、水にさらして茹でる。
- ② にんじんは、せん切りにして、茹でる
- ③ キャベツは、細い短冊切りにして、さっと茹でる。
- ④ ごまは煎る。
- ⑤ 調味料を合わせてドレッシングを作り、全部の材料を和える。

ごぼうの割合を増やすほど、
かみごたえが出ます。



もりもりたべるくん

大竹市給食センター