

# <学校給食 レシピ紹介>

## ごぼうサラダ



### 【材料】 4人分

- A** ごぼう …1/2 本  
にんじん …1/4 本  
きゅうり …1 本  
ホールコーン…40g
- B** しょうゆ …小さじ 2  
酢 …大さじ 1/2  
砂糖 …小さじ 2 と 1/2  
なたね油 …適量
- 白すりごま …大さじ 1

### 【作り方】

- ①ごぼうとにんじんはせん切りにしてゆで、水気を切る。
  - ②きゅうりは輪切りにして塩もみする。しんなりしたら水気をしぼる。
  - ③Bを合わせてドレッシングを作る。
  - ④Aの野菜をドレッシングと白すりごまであえる。
- ★白すりごまはお好みで調整してください。

※材料はすべて4人分です。

※学校給食のメニューを家庭向けにアレンジしています。