

給食のおすすめレシピを紹介します！

ごぼうサラダ

　ごぼうは固く、味が入りづらいため、調味料を入れて下味をつけることで食べやすくなります。

＜　材料　（４人分）　＞

ごぼう・・・・・・・・・・１／２本
　★こいくち醤油・・・・小さじ２
　★砂糖・・・・・・・・・適量
キャベツ・・・・・・・・・６０ｇ
人参・・・・・・・・・・・２０ｇ
ブロッコリー・・・・・・小さじ１
ツナフレーク　　・・・・１／３かけ
　☆マヨネーズ・・・・・小さじ２
　☆こいくち醤油・・・・３０ｇ

＜　作り方　＞

①ごぼうの皮をむき、ささがきにする。★の調味料と水を入れて煮て、冷ます。
②キャベツを５ｍｍ幅に切る。人参を千切りにする。ブロッコリーを小房に分ける。
③②を茹でる。
④③の水気を切り、ボウルに入れ、ツナフレークと☆を入れて和える。

雲南★まいもんの日（６月）