



4月 福山市立〇〇小学校

ごぼうサラダ



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料 (4人分)		作り方
ごぼう(ささがき)	1/2本	① Aを混ぜ合わせておく。
まぐろ油漬	1/2缶	② ごぼう、にんじんは茹でて水気を切り、冷やす。
きゅうり(せん切り)	1本	③ きゅうりは、分量以外の塩でもみ、水気をしぼる。
にんじん(せん切り)	1/5本	④ ボウルに②、③、まぐろ油漬を入れ、①で和える。
A	砂糖 大さじ1/2	さっぱりした味付けで、おいしいですよ♪
	塩 少々	
	こしょう 少々	
	酢 大さじ1	
	油 小さじ1/2	

ひとこと Memo

胃腸をそうじして、体を元気にしてくれる食物繊維たっぷりのサラダです。

4~6月に旬を迎える新ごぼうは、やわらかく香りもよくアクが少ないので、さっと火を通すだけで食べることができますよ。

【1人分の栄養価】

エネルギー	52kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	2.3g
食塩相当量	0.2g

