

副菜 「ごぼうサラダ」

★砥部学校給食センターおすすめメニュー★

<材料(2人分)>

ごぼう	40 g
きゅうり	50 g
にんじん	10 g
まぐろ油漬	20 g
ごま油	小さじ 1/4
米酢	大さじ 1/4弱
砂糖	大さじ 1/4
薄口しょうゆ	大さじ 1/4
塩	少々

🌸作り方🌸

- ① ごぼうはさがきにして水につけ、あくをとる。
- ② きゅうり、にんじんは千切りにする。
- ③ ごぼう、きゅうり、にんじんはゆでて、冷ましておく。
- ④ まぐろの油漬は汁を除き、煎る。
- ⑤ 調味料を合わせ③と④を和える。