

→ ごぼうサラダ



PDFをダウンロード

材 料(4人分)

ごぼうサラダ(市販)	120g
きゅうり	60g(中1/2強)
縦割りアーモンド	20g
ホールコーン	20g
白すりごま	2g

→ 作り方

1. きゅうりは輪切りにして、茹でて冷ましておく。
2. (1)とごぼうサラダ(市販)、縦割りアーモンドとホールコーンを混ぜ合わせ、白すりごまを加えかるく和える。

* コツ・ポイント *

自宅で作られる際は、ごぼうサラダ(市販)の代わりに、せん切りにしたごぼう(60g)・にんじん(20g)を茹でたものと、上記の材料をマヨネーズ(30g)で和え、塩・しょうゆ・砂糖で味を調えると良いかと思えます。
また、家庭では、きゅうりは生で使用すると思いますが、給食で提供するときは茹でています。献立で「サラダ」として提供している野菜でも、一度茹でてから冷却し、提供しています。