

ごぼうサラダ



材料(4人分)

ごぼう	120g
きゅうり	50g
にんじん	30g
ごまドレッシング	適宜

作り方

- ① ごぼうとにんじん、きゅうりは同じ太さの千切りにする。
- ② ごぼうとにんじんはゆでて、水気をしぼる。
- ③ 粗熱を取った②にきゅうりを混ぜる。
- ④ 皿に盛りつけ、ドレッシングをかける。

料理のポイント

学校給食で人気のサラダの一つです。材料をゆでるだけなので、簡単に作れます。他にもツナや蒸し鶏、コーンやチンゲン菜などもよく合います。食物繊維も多くて、よく噛んで食べられますよ。

