



# ごぼうサラダ

4月 福山市立〇〇小学校

材料 (4人分)		作り方
ごぼう (ささがき)	1/3本	① Aを混ぜ合わせておく。 ② ごぼう、にんじんは茹でて水気を切り、冷やす。 ③ きゅうりは分量外の塩でもみ、水気をしぼる。 ④ ボウルに②、③、まぐろ油漬けを入れ、①で和える。
まぐろ油漬け	40g	
きゅうり (せん切り)	1/2本	
にんじん (せん切り)	1/4本	
A	砂糖	大さじ 1/2
	塩	少々
	こしょう	少々
	酢	大さじ 1
	油	小さじ 1/2

## おいしいごぼうの選び方♪

- ◆土付きのもの (風味がよい)
- ◆太さが均一のもの
- ◆ひげ根が細くて少ないもの



## ひとこと Memo

根菜には、腸の働きを促し、便秘を予防する「食物繊維」がたくさん含まれています。

また、よく噛んで食べることで、食べすぎを防ぎ、消化や吸収をよくしてくれます。



## 【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

スマホで/  
タブレットで/



過去のレシピ等をホームページで紹介しています♪