

ごぼうサラダ

4月 福山市立〇〇小学校

材料(4人分)		
ごぼ	う(ささがき)	1/3本
まぐろ油漬け		40 g
きゅうり(せん切り) 1/2本		1/2本
にんじん(せん切り) 1/4本		1/4本
	砂糖	大さじ 1/2
	塩	少々
Α	こしょう	少々
	酢	大さじ1
	油	小さじ 1/2

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。

作り方

- 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。

おいしいごぼうの選び方♪

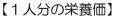
- ◆土付きのもの(風味がよい)
- ◆太さが均一のもの
- ◆ひげ根が細くて少ないもの



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。





エネルギー 52kcal たんぱく質 2.8g

脂質 2.3g

食塩相当量 O.2g



過去のレシピ等をホームページで紹介しています♪