



ごぼうサラダ



食物繊維たっぷりのサラダです。
よくかんで食べて
みましょう。

©富士宮市さくやちゃん

材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

- ・ごぼう 80g
- ・にんじん 20g
- ・きゅうり 1/3本
- ・塩（塩もみ用） 適量

(A)

- ・すりごま 小さじ2
- ・マヨネーズ 大さじ4
- ・塩 少々
- ・白こしょう 少々
- ・醤油 小さじ1
- ・砂糖 小さじ2

作り方

- ①ごぼう、にんじん、きゅうりを千切りにする。
- ②ごぼう、にんじんを茹で、きゅうりは塩もみして水気を切る。
- ③(A)を混ぜ合わせて野菜と和える。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作りやすいように内容を一部アレンジしています。

献立例



- ・牛乳
- ・ご飯
- ・鰯の柑橘煮
- ・ごぼうサラダ
- ・なめこ入りみそ汁



富士宮市立学校給食センター