



ごぼうサラダ

材料名	1人分	4人分	目安	切り方	作り方
ごぼう	16.00 g	64.00 g		千切り	①野菜を切り、ゆで、冷やす。 ②調味料を混ぜ合わせる。 ③冷やした野菜と②を和える。
にんじん	10.00 g	40.00 g		千切り	
きゅうり	12.00 g	48.00 g		千切り	
ごま	0.20 g	0.80 g			
穀物酢	0.50 g	2.00 g			
濃口しょうゆ	1.70 g	6.80 g			
三温糖	0.70 g	2.80 g			
マヨネーズ	7.00 g	28.00 g			
○ポイント					
・給食で使用しているマヨネーズは卵不使用のものです。					
マヨネーズによって味が異なるので、塩味は調整をしてください。					
・給食では、調味料も加熱・冷却をして調理をしていますが、					
家庭ではそのまま和えても大丈夫です。					