

給食メニューご紹介！

ごぼうサラダ



【材料】分量：4人分 ()内は切り方

- ごぼう…1/2本 (千切り)
- にんじん…1/4本 (千切り)
- きゅうり…2/3本 (千切り又は輪切り)
- ちくわ…1本 (輪切り)
- 白いりごま…小さじ1
- ごまドレッシング…大さじ3



【栄養価】1人あたり
エネルギー：73キロカロリー
タンパク質：1.5g
脂質：4.7g
塩分：0.38g

ごぼうには、体の中
でいらなくなっ
たものを外に出す
働きがあります！



☆豆知識☆

茨城県は、ごぼうの生産量が全国2位です！
ごぼうは、皮に栄養素が多く含まれています。皮を剥いてしまうと大事な栄養素がなくなってしまうので、アルミホイルを丸めてこするだけで栄養素も皮の風味も残ります☆

【作り方】

- ① 事前に野菜を切っておく。
- ② ごぼう・にんじんを茹でる。
- ③ すべての材料を混ぜ合わせて完成！(^▽^)/