

☆ごぼうサラダ☆

【分量（4人分）】

ごぼう	60g（1/3本）
キャベツ	60g（大1枚）
コーン（缶）	20g
枝豆	25g
ツナ（缶）	40g
ごまドレッシング	20g （大さじ1強）

※分量は、中学校の量を4人分にしています。



【作り方】

- ① ごぼうはささがき、キャベツは千切りにする。
- ② ごぼう、キャベツ、コーンをさっとゆで、水分をとる。
枝豆はゆでてさやを外しておく。
- ③ 粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 冷えたら、ツナとごまドレッシングを和える。

シャキシャキしたごぼうがアクセントとなったかみごたえのあるサラダです。ドレッシングは、お好みのものでも良いです。

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー 67kcal
たんぱく質 3.6g
食塩相当量 0.2g

