

おうちで楽しむ 給食レシピ

子どもが「美味しい」は
大人も「美味しい」



その他の人気
レシピはこちら



下処理と下味のひと手間が、
素材の味を引き立たせ、お
いしいサラダに！

【つくり方】

- 1: ごぼうはせん切りにして、酢を入れた水に放
してあくをぬいた後、酢を入れた熱湯で2分
湯がき、ざるにあげる。
- 2: 人参はせん切りにして2分湯がいた後、ざる
にあげる。

No.2

ごぼうサラダ

材料(4人分)

- ごぼう……………1本
- 人参……………1/4本
- すりごま……………大さじ1/2
- マヨネーズ……………大さじ2
- 酢……………少々
- A だし汁……………100cc
うす口しょうゆ…大さじ1
- 砂糖……………小さじ1