

献立名「 ごぼうとコーンのサラダ 」

献立の特徴； 春ごぼうはアクが少なく、サラダで食べるとごぼうのさわやかな風味が味わえる。噛みごたえもある。

調理のポイント； ごぼうの白さを保つためには酢水に浸ける。

食品材料名	純使用量（g） （4人分）	作 り 方
ごぼう	200	ごぼうは包丁の背で皮をこそげて洗い、3cm長さの笹がきにし、水にしばらくつけてから少量の酢を入れたお湯で茹で、湯をよく切る。
さけるチーズ	10	
きゅうり	50	
コーンホール缶	40	
ドレッシング		チーズは細くさく。
マヨネーズ	大さじ2	きゅうりはうすく輪切りにし、塩もみにする。
酢	小さじ1	
食塩	少々	
こしょう	少々	
		ボールに ドレッシング の材料を入れてよく混ぜ、全部の材料を入れて和え、器に盛る。

【1人あたり】 野菜の重量 73g

【1人当り栄養価】エネルギー；71kcal、脂質；3.1g、食物繊維；3.3g

バリエーション

- ・ごぼうの代わりは絹さや、いんげんなどでもよい。
- ・ドレッシングは野菜、茹でた海鮮（いか、えびなど）や茹肉にもあう。

