

炒めごぼうサラダ

材料（中学生4人分）			
材 料 名	使用量（目安）	使用量	備 考（作り方など）
油	小さじ 1/2	2g	① 油でごぼう、にんじんを、しんなりするまでよく炒める。 ② ホールコーン、いんげんを加えさらに炒める。 ③ 塩、こしょうを加え混ぜ合わせる。 ④ ボウルなどに移し、マヨネーズで和える。または、皿に取り分けてマヨネーズをかける。
ごぼう（千切り）	1 本	140g	
にんじん（千切り）	中 1/2 本	70g	
ホールコーン（冷凍または水煮）	大さじ 4	40g	
冷凍いんげん（2cm カット）	4 本	30g	
塩	小さじ 1/4	1g	
こしょう	少々	0.1g	
マヨネーズ	大さじ 2	24	

*油で炒めることで、味がなじみやすくなります。

*給食では食物アレルギーに配慮し、卵不使用のマヨネーズを使用しています。

*お好みですりゴマを加えるなど、アレンジしてみてください。

