

ごぼうサラダ



■ 説明

平成28年度学校給食料理教室より

■ 材料と分量

<1人分>

- ・ささみ.....10g
- ・しょうが.....少々
- ・塩.....少々
- ・ごぼう.....20g
- ・にんじん.....8g
- ・水.....適宜
- ・三温糖.....1.2g
- ・薄口しょうゆ.....1g
- ・マヨネーズ.....5g
- ・いりごま.....1g

■ 手順

1. 下準備

- ①ごぼうはささがき、にんじんは細切りにする。
- ②いりごまは粒のごまが少し残るくらいにつぶしておく。

2. 調理

- ①鍋に湯を沸騰させ、ささみ・しょうがの薄切り・塩を入れて茹で、熱いうちに小さく裂いて冷ます。
- ②鍋にごぼうとヒタヒタの水を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら砂糖としょうゆで味をつけ、汁気を切って冷ます。
- ③にんじんは湯がいて流水で冷ます。
- ④全ての材料が冷めたら、マヨネーズ・つぶしたゴマと混ぜあわせ、器に盛り、粒のごまを上からかける。