

【新ごぼうのサラダ】

◎一口メモ

新ごぼうは、春から夏にかけてとれるごぼう。アクが少なく、食べやすいのが特徴です。

給食でも、4～5月ごろに登場します。

普通のごぼうでも、しっかりあくをとることでサラダにすることができますので、どのシーズンでもおすすめのサラダです。

◎材料（4人分）【切り方】

ハム・・・ 2枚

新ごぼう・・・1/2本くらい（150g）

人参・・・1/4本くらい（40g）

きゅうり・・・1/3本くらい（40g）

★調味料

すりごま・・・小さじ1

エッグケアマヨネーズ・・・大さじ2

三温糖・・・小さじ1

米酢・・・小さじ1

こいくちしょうゆ・・・小さじ2

◎作り方（4人分）

①ごぼうはささがきに切り、水につけておく。（5分ほど）

②人参、きゅうり、ハムをせん切りにする。

③湯を沸かし、ごぼう、人参を入れてゆでる。（人参が柔らかくなるまで）

④きゅうり、ハムも③の中に入れ、さっと火を通したら、ザルにあげ、水気を切る。

（レンジで加熱も可能ですが、その時は、人参、ごぼうを先に加熱した後
きゅうり、ハムを別で加熱して合わせて下さい）

⑤粗熱が取れたら、そのまま冷蔵庫に入れる。（水を切りながら冷やす）

⑥★調味料を合わせておく。

⑦野菜が冷えたら、⑥の調味料と和える。

◎献立の組み合わせ（例）

パン

ハンバーグ

新ごぼうのサラダ

コンソメスープ

