



# 『ごぼうと大根のサラダ』



## ●材料

## 分量（5人分）

ハム	40g
ごぼう	50g
人参	35g
大根	160g
マヨネーズ	30g (大さじ2・1/2)
濃口しょうゆ	1.5g (小さじ1/3)
塩	少々
こしょう	少々

## ●作り方

1. ハム、人参、大根は細切り、ごぼうはささがきに切る。
2. ごぼう、大根、人参を食べやすい硬さまで茹でる。  
※給食では、ハムも茹でています。
3. 2と調味料を和えて、味つけをする。

## ●学校給食献立例



- ・そぼろごはん
- ・ごぼうと大根のサラダ
- ・かきたま汁
- ・牛乳



学校給食では、卵不使用のマヨネーズを使用しています。あっさりと美味しいサラダです。



水巻町学校給食レシピ