

ごぼうサラダ

給食センターのごぼうサラダのレシピには、ツナ缶を使ったり野菜をいろいろ加えたり、ごまドレッシングで和えたりと様々なバリエーションがありますが、今回は、学校給食で出したごぼうに下味をつけてからロースハムで和えたもの〔A〕と、保育園給食でコーンの甘みが人気のレシピ〔B〕の2種をご紹介します。



A ごぼうサラダ(学校給食)

A 材料 (4人分)

- | | |
|-----------------|--------------|
| ・ ごぼう | 60g (小2分の1本) |
| ・ 砂糖 (ごぼう下煮用) | 3g (小さじ1杯) |
| ・ しょうゆ (ごぼう下煮用) | 5g (小さじ1杯弱) |
| ・ にんじん | 30g (小5分の1本) |
| ・ きゅうり | 40g (3分の1本) |
| ・ キャベツ | 60g (葉大1枚) |
| ・ ロースハム | 40g (2枚) |

栄養価 (1人あたり)	
エネルギー	54kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	1.9g
塩分	0.8g

<ドレッシング材料>

- | | |
|--------|---------------|
| ・ しょうゆ | 6g (小さじ1杯) |
| ・ 砂糖 | 6g (小さじ2杯) |
| ・ 塩 | 少々 |
| ・ 酢 | 4g (小さじ1杯) |
| ・ サラダ油 | 2g (小さじ2分の1杯) |

A 作り方

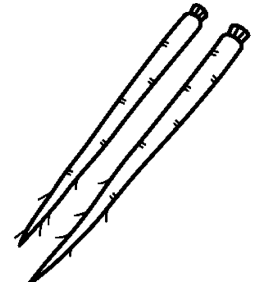
1. ごぼうは、サラダ用に細めのせん切りにし、水にさらしてアクを抜く。
2. 1のごぼうを鍋に入れて、ひたひたの水を加え、中火でやわらかくなるまで煮る。
3. 2の鍋にごぼう下煮用の砂糖としょうゆを加えて、さらに煮る。ごぼうに味が染みこんだら、火からおろし、冷ましておく。
4. にんじんはせん切り、きゅうりは小口切り、キャベツは5mm幅のせん切りにする。
(給食センターでは、野菜をゆでて火を通し、冷まして水気をとっています。)
5. ロースハムは、5mm幅で短冊に切る。(給食センターでは、切ったハムを中火で炒めてから冷まして使います。)
6. ドレッシングの材料を合わせてドレッシングを作る。
7. 3のごぼう、4の野菜、5のロースハムと6のドレッシングを混ぜ合わせてできあがり。

豆知識

- ・ 給食センターでは、0-157 などによる食中毒防止のため、サラダの野菜やハムはすべて火を通しています。

ごぼうサラダ

給食センターのごぼうサラダのレシピには、ツナ缶を使ったり野菜をいろいろ加えたり、ごまドレッシングで和えたりと様々なバリエーションがありますが、今回は、学校給食で出したごぼうに下味をつけてからロースハムで和えたもの〔A〕と、保育園給食でコーンの甘みが人気のレシピ〔B〕の2種をご紹介します。



B 材料（4 人分）

- ・ ごぼう 70g（小 2 分の 1 本）
- ・ にんじん 10g（1 cm の輪切り）
- ・ だいこん 20g（1 cm の輪切り）
- ・ きゅうり 40g（3 分の 1 本）
- ・ 缶詰のツナ 40g（2 分の 1 缶）
- ・ 缶詰のコーン 20g（小 3 分の 1 缶）
- ・ ごま 3g（小さじ 1 杯）

栄養価 （1 人あたり）	
エネルギー	62kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	3.1g
塩分	0.6g

<ドレッシング材料>

- ・ しょうゆ 10g（小さじ 2 杯）
- ・ 砂糖 4g（大さじ 2 分の 1 杯）
- ・ 塩 0.5g（少々）
- ・ 酢 10g（小さじ 2 杯）
- ・ サラダ油 2g（小さじ 2 分の 1 杯）

B 作り方

1. ごぼうはせん切りにし、鍋で湯を沸かしてゆでてからざるにあげ、水気をきっておく。
2. にんじん、だいこん、きゅうりはせん切りにする。
（給食センターでは、野菜をゆでて火を通し、冷まして水気をとっています。）
3. 缶詰のツナとコーンは汁気を切っておく。
4. ドレッシングの材料を合わせてドレッシングを作る。
5. 1のごぼう、2の野菜、3のツナとコーン、ごまと4のドレッシングを混ぜ合わせてできあがり。

作り方のポイント

- ・ ごぼうは市販のカット済み水煮などを使うと手間がかかりません。
- ・ ドレッシングで混ぜ合わせるとき、はじめに、ごぼうをドレッシングの半量と混ぜてなじませておくと味がしっかりとつきます。
- ・ ごまはいりごまを使うとプチプチとした食感が楽しめます。
- ・ コーンは彩りもよく、甘みも感じられるので給食で使いますが、なくてもおいしくできます。