

# 給食メニューを

## 作ってみよう！

### ごぼうサラダ

#### 材料（1人分）

- ツナ.....10g
- ごぼう.....20g
- にんじん.....5g
- きゅうり.....5g
- ホールコーン.....5g
- うす口醤油.....1g
- 酢.....0.51g
- 砂糖.....0.31g
- ねりごま.....1.03g
- 白いりごま.....0.51g
- ノンエッグマヨネーズ.....6g

#### 作り方

- ① ごぼうはササガキ、にんじん・きゅうりはせん切りにする。
- ② ドレッシングを作る。  
調味料・ごま・いりごまを加熱→冷ます
- ③ ごぼう・にんじん・きゅうり・コーン・ツナをスチームコンベクションオープンで加熱し、冷ます。
- ④ ②・③とマヨネーズを和える。



※食物繊維たっぷり！  
シャキシャキサラダです。