2026. 11

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
うすロ醤油……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ブンで加熱し、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。