学校給食の人気メニューをつくってみよう！

ごぼうサラダ

<材料>（4 人分）

・洗いゴボウ（1/2本）
・キャベツ（4枚）
・人参（5cm程度）
・淡口しょうゆ（大さじ2）
・砂糖（大さじ1）
・マヨネーズ（大さじ4）

<作り方>

① ゴボウをささがきにする。

② キャベツ・人参を千切りにし、５分程度茹でてざるにあげ、粗熱が取れたら軽くしぼり水気を切っておく。

③ フライパンを中火に熱し、ゴボウを炒める。少しやわらかくなったら、淡口しょうゆ・砂糖を入れ、10 分程度炒める。

④ ボウルに②・③・マヨネーズを入れ、全体を絡める。