

4・5月の誕生会レシピの紹介！

★鶏肉とひじきの混ぜご飯、ごぼうサラダ かきたま汁、チーズ

◎今回は【 ごぼうサラダ 】のレシピを紹介します。

幼稚園の給食では定番のサラダです。たっぷりのすりごまが入っていて、マヨネーズとお醤油の和風テイストになっています。ご家庭でもぜひ給食の味をお楽しみ下さい！

ご家庭での感想お待ちしております。



【 ごぼうサラダ 】

《 材料 》

ごぼう	2/3本	マヨネーズ	大さじ2.5
にんじん	中1/2本	しょうゆ	小さじ1
キュウリ	1本	砂糖	小さじ1
ロースハム	薄め5枚	穀物酢	小さじ1
すりごま	大さじ3		

《 作り方 》

- ①ごぼう、にんじんは細切りにして、茹でて冷ましておきます。
- ②キュウリも細切りにして軽く塩を振っておく。ハムも細切りにしておく。
- ④ごぼう、にんじん、キュウリ、ハムをすりごま、マヨネーズ、しょうゆ、砂糖、酢で和えてできあがりです。

酸味の苦手なお子さんは
お酢を加減してみてください。



☆ひじきに栄養豊富ということは知られていますが、食べる機会が少ないという事はないでしょうか？ご家庭でも積極的に食べて欲しい食材ですね。

【 ひじきのごま風味サラダ 】

【	ひじき	大さじ山盛り2杯		
	しょうゆ	小さじ1 (茹でた後に和えておく。)		
【	スパゲッティ	70g		
	オリーブオイル	大さじ1 (茹でた後に和えておく。)		
	ブロッコリー	1/3株	キャベツ	大きめの葉2枚
	ハム	厚めのハムなら2枚		
A	マヨネーズ	大さじ3~4	醤油	小さじ1/2
	すりごま	大さじ2	砂糖	小さじ1/2
			塩・こしょう	少々

- ①ひじきは10倍くらいの水に30分浸して戻します。2~3回流し洗いし、水気を切ってさっと湯通した後、醤油を和えておきます。
- ②スパゲッティはゆで時間通り茹でてオリーブオイルを和えておきます。
- ③ブロッコリーは茹でて子房に分けておきます。ハムは細切りにします。キャベツは細切りにしたら熱湯をかけたあと水気を切っておきます。(シャキシャキ感を残すため茹でずに熱湯をかけています。)
- ④ボウルに材料を全部入れてAの調味料で和えてできあがりです。

