

ごぼうの炒めサラダ



副菜

栄養価	中学年1人分
エネルギー	52 kcal
たんぱく質	2.1 g

給食では、ドレッシング等の調味料も一緒に炒めるため、炒めサラダと名付けています。マヨネーズでも代用できます。



大津市食育推進キャラクター
おぜんちゃん

★ 材料（ 中学年4人分 ）

ごぼう	80g
鶏ささみ肉	20g
にんじん	20g
コーン(ホールカーネル・缶詰)	20g
ごまドレッシング	24g
濃口しょうゆ	2g
すりごま	2g

★ 作り方

- ① ごぼうはさがきにし、水につけてアクを抜き下ゆでをする。にんじんは千切りにする。鶏ささみ肉は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに鶏ささみ肉、ごぼう、にんじん、コーンを加え炒める。
- ③ 鶏肉に火が通ったら、ドレッシング、しょうゆを入れ炒める。最後にすりごまを振りかける。

☆ 給食のレシピは大量調理用の分量のため、ご家庭で作ると若干味付けが異なることがあります。お好みに合わせて調節してください。

か
る
た

ゆかりの地 大津市学校給食レシピ

