

● ごぼうチップスサラダ

栄養成分 1人分

エネルギー	54kcal
たんぱく質	1.0g
カルシウム	19mg
食塩相当量	0.2g

材料 4人分

大根	1/8本(約5cm)
にんじん	1/5本
ごぼう	1/3本
もやし	1/4袋
揚げ油	適量

【A】

三温糖	大さじ1/2
塩	ひとつまみ
酢	小さじ1と1/2
白みそ	小さじ1と1/3
サラダ油	小さじ1と1/2



作り方

- 1 大根は皮をむいて細めの短冊切り、にんじんは皮をむいてせん切りにします。
- 2 ごぼうはさがきか斜めせん切りにし、水にさらしてアク抜きをします。
- 3 鍋にお湯を沸かし大根とにんじんを入れてやや固めに茹でます。もやしを加えて全体をサッと混ぜたら、ざるに上げて広げて冷まします。
- 4 ペーパータオルなどで②のごぼうの水気をとります。
- 5 鍋に油を熱し、ごぼうを180℃できつね色になるまで揚げます。
- 6 別の鍋にAを入れて弱火にかけながら混ぜ、ドレッシングを作ります。
- 7 ボウルに①と③の野菜、⑥を入れて和えたところに、⑤の揚げたごぼうを加え、サッと混ぜてできあがりです。

レシピ考案者

東京都荒川区立
第九峽田小学校
学校栄養職員

内田 久恵 先生

野菜は、キャベツやきゅうりなどお好みで変えてもよいです。ごぼうが苦手な子どもでも、揚げると食感が変わり、よく食べてくれる人気メニューです。ごぼうの他にも、れんこんの薄切りやじゃがいものせん切りなど、根菜を揚げるとおいしく食べられます。