



健康のおすそわけレシピ⑮

かみかみごぼうサラダ

減塩大作戦! 学校給食のレシピをご紹介します



噛みごたえのある
食材でおいしく減塩

ひじきが入ってカルシウム
も豊富です♪

材料(1人分)

- | | |
|---------------|-------------|
| ・ツナフレーク水煮…40g | ・コーン(缶)…40g |
| ・干ひじき……1.5g | ・マヨネーズ…40g |
| ・キャベツ……125g | ・こしょう…少々 |
| ・ごぼう……85g | |

作り方

- ① ツナフレーク水煮とコーンは、汁を切っておく。
- ② ひじきは水でもどし、さっとゆでて冷ましておく。
- ③ キャベツは1cm幅に切り、ごぼうはさがき、またはせん切りにする。ゆでて冷まし、水気をしっかり絞る。
- ④ ①②③を合わせ、マヨネーズとこしょうを入れてよく和える。

