

新宿区では食育の推進を目的にメニューコンクールを実施しています。
令和6年度のテーマは
「からだの調子を整える!食物繊維たっぷりメニュー」でした。

根菜下GO! サラダ

材 料 【材料：4人分】

- ・人参…100g
 - ・さつまいも…100g
 - ・ごぼう…100g
 - ・水…100ml
 - ・すりごま (白) …小さじ1
 - ・ごま油…大さじ2
 - ・パセリ…適量
- A
- ・マヨネーズ…大さじ3
 - ・すりごま (白) …大さじ2
 - ・しょうゆ…大さじ2
 - ・砂糖…大さじ1
 - ・酢…大さじ1
 - ・こしょう…少々



作り方

- ①人参、さつまいもは細切り、ごぼうは斜め薄切りにしてから細切りにし、水にさらす。
- ②フライパンに水と水気を切った①を入れて強火で沸騰させ、ふたをして5分加熱する。
- ③ボウルにAを混ぜ合わせ、さらにすりごまを入れて混ぜる。
- ④②のふたを開けて、キッチンペーパーで余分な水分を取ったら、ごま油を加えて2分ほど中火で炒める。
- ⑤③と④を混ぜ合わせたら皿に盛り付け、パセリをふる。