

# いた ごぼうの炒めサラダ



エネルギー：71kcal  
たんぱく質：2.7g  
食塩相当量：0.4g  
(1人当たり)

## ワンポイント

調味料は少なめです。ごぼうは薄く切って、よく水にさらします。



ざいりょう

**材料(4人分)** ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

ごぼう…80g

にんじん…40g

ハム…40g

たまご…80g

コーン…40g

ごま…好きな量

マヨネーズ…大さじ1

ごめす…小さじ $\frac{1}{2}$

濃口しょうゆ…小さじ $\frac{1}{2}$

しお塩…少々

あぶら油…小さじ $\frac{1}{2}$

## 作り方

①ごぼうはさがきにする。人参は千切り、ハムは短冊切り、玉ねぎは薄切りにする。

②油で人参、玉ねぎを炒める。

③ごぼう、コーンを加える

④ハム、調味料を入れ、和える。ごまをかける。