保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	スティックごぼう　（副菜）

分量　※大人４～６人分

材料	分量	備考
ごぼう	１本	
穀物酢	小さじ２	
しょうゆ	小さじ２	



手順（家庭用）

（１）ごぼうは皮をむき、長さ５cm 位、縦４等分のスティック状に切り、水にさらしてあくを抜く。

（２）沸騰したお湯にごぼうを入れ柔らかくなるまで茹でる。

（３）（２）をザルにあけ、水にさらして粗熱をとる。

（４）ボウル等に水気を切ったごぼうを移し、穀物酢、しょうゆと混ぜ合わせて１５分程味をしみ込ませる。

給食室からのメッセージ

・11 月 6 日は「いい歯の日」シャキシャキ食感でよく噛む習慣を応援します！

・さっぱりとした酢じょうゆの味付けで、食物繊維も摂れるヘルシーな一品です。

栄養価（幼児１人分）

エネルギー18kcal　たんぱく質 0.7ｇ　脂質 0ｇ　食塩相当量 0.3ｇ

※大人１人分は幼児１．５人分量です。



作成：新座市立第一保育園