

がつ こんだて
4月の献立より ~ こんにゃくサラダ ~ (4人分) にんぶん



はる 春キャベツをつか、
つるつると食べられる給食
のこんにゃくサラダです。



ざいりょう
《材料》

いと 糸こんにゃく(白)	しろ 140g
しょうゆ	こ 小さじ1
はる 春キャベツ	たま 1/5玉(100g)
きゅうり	ほん 1/2本(50g)
にんじん	2cm (20g)
しろ 白いりごま	こ 小さじ1
マヨネーズ	おお 大さじ3

つく かた
《作り方》

- ① こんにゃくは食べやすい長さ、
はる 春キャベツ、にんじんはせん切り、
きゅうりは輪切りにする。
- ② ①をそれぞれゆでて、水気をきつ
て冷ます。
- ③ ②のこんにゃくをしょうゆで和えて
から、②の野菜、白いりごま、
マヨネーズで和える。