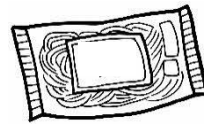


かつ こんだて
~5月の献立より~

こんにゃくサラダ (4人分)



【材料】

糸こんにゃく(白)	100g
きゅうり	1本(100g)
キャベツ	葉2枚(100g)
こいくちしょうゆ	大さじ1/2
マヨネーズ	大さじ3
白いりごま	適量

【作り方】

- ① 糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、ゆでて冷ます。
- ② きゅうりは輪切り、キャベツはせん切りにし、ゆでて冷ましてから水気をしぼる。
- ③ ①の糸こんにゃくにしょうゆで下味をつけ、②のきゅうり、キャベツを加え、マヨネーズと白いりごまで和える。

つるつると食べやすい給食で人気のあるサラダです。

