

糸寒天のサラダ



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作り方
* スープ用糸寒天	1		①糸寒天は、戻さずさっとゆで冷却する。
キャベツ	35	千切り	②ホールコーンは蒸して冷却する。
きゅうり	8	半月斜め切り	③野菜類は、茹で冷却する。
にんじん	7	千切り	④Aを合わせて加熱冷却し和え衣を作る。
* 冷凍ホールコーン	6		⑤①・②・③を④の和え衣で和える。
* 白炒りごま	1	煎る	
* 酢	A 4		
* サラダ油	A 1		
* しょうゆ	A 2.5		
* 砂糖	A 0.1		

* は給食会取扱商品です。

栄養価 (参考値)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μgRAE	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食物繊維 g
37	1.2	1.7	0.3	32	12	0.6	0.2	54	0.03	0.02	16	1.2