

切り干しだいこんと魚めんのサラダ



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作り方
* 千葉県産 切り干しだいこん	3.5	戻しざく切り	①切り干しだいこん・にんじん・きゅうりは、 茹で冷却する。
* 魚めん	3		
きゅうり	8	千切り	②魚めんは、茹でてほぐし冷却する。
にんじん	3	千切り	③茎わかめはよく洗い茹で冷却する。
* 茎わかめ 剣山	5	流水解凍	④ごま・Aを合わせ加熱冷却し和え衣を作る。
* 白いりごま	0.7		⑤①・②・③を④の和え衣で和える。
* 砂糖	A 0.5		
* しょうゆ	A 2		
* 酢	A 1.5		
* 油	A 1.5		

* 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
39	1.1	1.9	0.8	33	14	0.2	0.2	24	0.02	0.02	2	1.3