

こんにゃくサラダ



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作り方
* F Cマンナン	15		①マンナンは水を切っておく。
こまつな	15	3cmに切る	②にんじん・こまつな・コーンは茹で、冷却する。
にんじん	5	千切り	③ひじきはAでいり冷ます。
* 冷凍ホールコーン	5		④Bは加熱冷却し和え衣を作る。
* 干しひじき	1	戻してよく洗う	⑤①・②・③を④の和え衣で和える。
* 酒	A 1		
* しょうゆ	A 1		
* 酢	B 2		
* ごま油	B 1		
* しょうゆ	B 2		
* 砂糖	B 0.3		

* 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
27	0.8	1.1	0.4	48	10	1.1	0.1	78	0.03	0.04	6	1.3