

サラダこんにゃくとわかめの酢の物



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作り方
*花細工(乾燥わかめ)	0.5	戻す	①花細工・きゅうり・サラダこんにゃくは茹で
きゅうり	20	薄い輪切り	冷却する。
*サラダ用こんにゃく白	15		②極細かまぼこは、加熱しほぐして冷却する。
*やさしい海の極細かまぼこ黄	5		③Aを加熱・冷却し和え衣を作る。
*酢	A 2.8		④①・②を③の和え衣で和える。
*砂糖	A 1		
*しょうゆ	A 2		
*ごま油	A 0.7		

*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
28	1.7	0.9	1.7	49	23	0.4	0.2	13	0.01	0.01	3	2.5