

給食メニュー紹介



給食だより

5月の献立から、19日（火）に登場する「こんにゃくサラダ」を紹介します。サラダにこんにゃくと聞くと意外に思われる方もいるかもしれませんが、こんにゃくの食感が良いアクセントになり、おいしくて食べやすいので栄養士おすすめのメニューです。簡単に作れるので、ぜひご家庭でもお試しください

【こんにゃくサラダ】

材料（4人分）

- ・小松菜 …… 40 g
- ・太もやし …… 60 g
- ・冷凍コーン …… 30 g
- ・突きこんにゃく …… 60 g
- ・ツナ水煮 …… 30 g
- ・三温糖 …… 小さじ1 / 2
- ・濃い口しょうゆ …… 大さじ1 / 2
- ・穀物酢 …… 大さじ1 / 2
- ・ごま油 …… 小さじ1 弱
- ・塩 …… ひとつまみ

材料は好きな野菜に変更してもよいです。

また、こんにゃくは糸こんにゃくを使ったり、板こんにゃくを好きなサイズに切って使ったりと、お好みのこんにゃくサラダを作ってみてくださいね♪

☆ 作り方 ☆

- ①小松菜は茹でて水気を切り、1.5cm幅に切る。
- ②太もやしは茹でて水気を切る。
- ③冷凍コーンは熱湯にさっとくぐらせる。
- ④こんにゃくは洗ってさっと茹でる。
- ⑤ツナは水気を切る。
- ⑥調味料を全て合わせて、よく混ぜる。