

# こんにゃくのサラダ

松江市立玉湯小学校 給食室  
( 食数 520食 )

あらかじめ下煮をしたこんにゃくは、ほかの材料ともよくなじみ食べやすくなります。



## 一人当たりの栄養価

エネルギー	47kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	2g
カルシウム	64mg
鉄	1.0mg
ビタミンA	39μg RE
ビタミンB1	0.02mg
ビタミンB2	0.02mg
ビタミンC	3mg
食物繊維	1.6g
食塩	0.7g
マグネシウム	20mg
亜鉛	0.3mg

## 材料 (1人分)

突きこんにゃく	25g	あく抜き
しょうゆ(濃口)	1g	
三温糖	0.8g	
もやし	20g	
きゅうり	10g	輪切り
糸かまぼこ	8g	
にんじん	5g	せん切り
しょうゆ(濃口)	2.5g	
三温糖	0.8g	
穀物酢	2.5g	
ごま油	0.4g	
すりごま(いり)	3g	

## 下ごしらえ

## 作り方

- 1 突きこんにゃくは、しょうゆと三温糖で下煮をして冷ます。
- 2 もやしとにんじんはゆでて冷ます。
- 3 調味料を合わせてドレッシングをつくる。
- 4 材料をドレッシングとごまで和える。

## 献立メッセージ・料理の工夫のポイント

食物繊維の多いこんにゃくをメインにしたサラダです。こんにゃくは下煮することで食べやすくなります。突きこんにゃくの他に糸こんにゃくなどを使ってもいいです。

## 学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・鶏肉と葱のさっぱり煮
- ・こんにゃくサラダ
- ・吉野汁