

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