

今月のおすすめ献立

(4月分)

献立名	中華サラダ
	

材料名 (1人分)	こんにゃく寒天(糸寒天) 0.5g きゅうり 12g 酢 1g にんじん 3g しょうゆ . . . 1.3g ハム 6g さとう 1.2g ごま油 0.5g 塩・こしょう . . . 少々
--------------	---

作り方 (レシピ)	① にんじん、ハムは細切り、きゅうりは輪切りにする。 ② 沸騰したお湯ににんじんを茹で、やわらかくなったらきゅうり、ハムをさっとゆで、最後にこんにゃく寒天を入れ火を切る。 ③ 水気を切り、材料をほぐす。 ④ さとう、塩、酢、しょうゆ、こしょう、ごま油を入れ、味をととのえる。
--------------	--

献立の特長	色合いも鮮やかで、こんにゃく寒天のコリコリとした食感が楽しめます。給食でも人気のサラダです。 こんにゃく寒天ではなくマロニーやはるさめでも美味しく仕上がります。
-------	---