



学校給食 レシピ

赤こんにゃく

近江八幡市の特産品である
「赤こんにゃく」を使ったサラダです！



ae - 8

材料<4人分>

赤つきこんにゃく 50g
(細く切ったもの)
きゅうり 1本
れんこん 60g
しょうゆ 小さじ1
マヨネーズ 大さじ3
(ごまドレッシングまたは、和風ドレッシングでもおいしいです。)



【一口メモ】

煮物に使うイメージが強いこんにゃくは、サラダにもよく合います。根菜も入るので、食物せんいをしっかりとることができます。

作り方

①きゅうりは輪切りにする。ごぼうは、ささがきにする。

②赤こんにゃくとごぼうは、それぞれゆでて冷ましておく。

③きゅうりと②を調味料で和えてできあがり。

【給食献立】

ソフトめん 肉うどん汁 すじえびのかき揚げ 赤こんにゃく

近江八幡市学校給食センター