

～Let's TRY～ 家庭で給食の味！！

★かみかみサラダ★



〈材料〉	〈切り方〉	〈1人分〉	〈4人分〉
大豆水煮		15 g	60 g
こんにゃく	角切り	20 g	1/3 枚
濃口しょうゆ	} 調味料	2 g	小さじ 2
砂糖		1 g	小さじ 1
水		1 g	小さじ 1
きゅうり	角切り	20 g	1 本
にんじん	角切り	10 g	1/3 本
塩		0.1 g	少々
こしょう		0.02 g	少々
マヨネーズ		7 g	大さじ 2

〈作り方〉

- ① 大豆、こんにゃくを調味料で入り煮にし、冷ます。
- ② 人参ときゅうりは角切りにし、さっと湯がき冷水で冷ます。
(きゅうりは塩でもんでしぼってもよい)
- ③ ①の汁を切ってきゅうり、にんじんを加え、塩・こしょうをしてマヨネーズを加え和える。

よくかんで食べるといいこといっぱい

- ★虫歯予防
- ★肥満予防
- ★脳が活発に！
- ★消化吸収アップ！



もぐもぐ

まだまだ良いことたくさんあるよ♪