

## こんにゃくサラダ

### <材料：4人分>

サラダこんにゃく	100g
だいこん（根）	50g
きゅうり	75g
食塩（下味）	少々
ホールコーン（冷）	25g
穀物酢	大5
植物油（サラダ油）	小1
きび糖	小1弱
食塩	小1／3
白こしょう	少々
しょうゆ	小1強
いりごま（白）	小2



### <作り方>

- ①こんにゃくと野菜はそれぞれ茹でて冷却し、下味をふって水気を切っておく。
- ②ドレッシングは煮立て冷ましておく。
- ③①・②とごまを合わせる。

給食では野菜を茹でてから使用しています。  
生野菜で作る場合は、ドレッシングの量を調整してください。

