

☆枝豆サラダ☆

材料<4人分>	分量
むき枝豆	50g
にんじん	20g
サラダこんにゃく	20g
きゅうり	40g
キャベツ	80g
好みのドレッシング	32g
※お好みで、ゆで大豆やひじきを加えるのもおすすめですよ！	



栄養価(一人あたり)

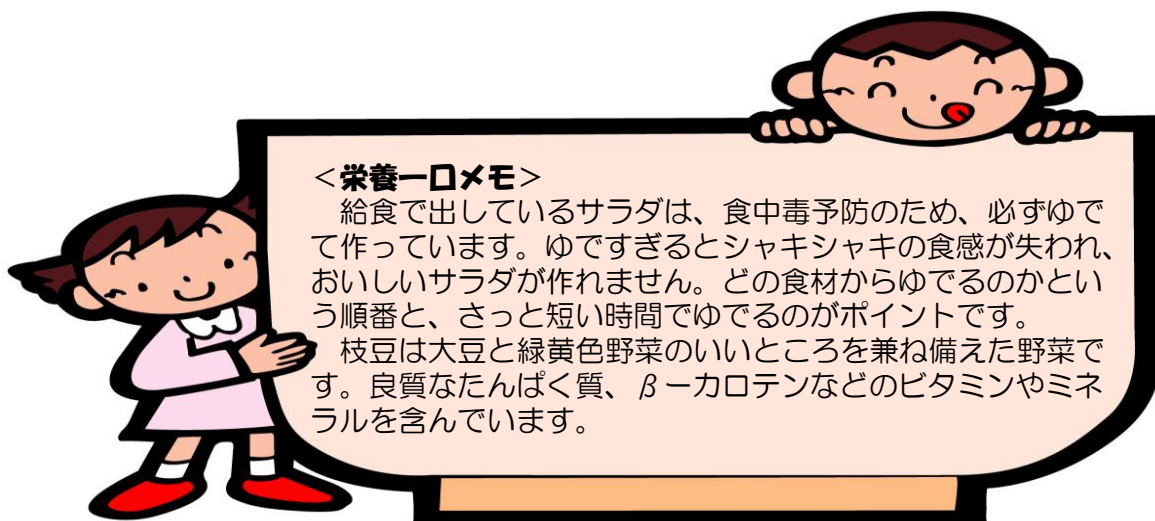
エネルギー	29 kcal
たんぱく質	2.1 g
脂質	1.0 g
カルシウム	29 mg

<下ごしらえ>

- ・にんじんは千切り、きゅうりは2mm厚さの輪切り、キャベツは1cm幅に切る。
- ・枝豆は冷凍のものを使用するか、さやから豆を取り出しておく。

<作り方>

- ①鍋に湯を沸かし、こんにゃく→にんじん→枝豆→キャベツの順に入れてゆでる。
- ②ザルにあけ、しぼって水気をきり、食べる直前まで冷蔵庫で冷やす。
- ③好みのドレッシングで和え、皿に盛りつける。



<栄養一口メモ>

給食で出しているサラダは、食中毒予防のため、必ずゆでて作っています。ゆですぎるとシャキシャキの食感が失われ、おいしいサラダが作れません。どの食材からゆでるのかという順番と、さっと短い時間でゆでるのがポイントです。枝豆は大豆と緑黄色野菜のいいところを兼ね備えた野菜です。良質なたんぱく質、β-カロテンなどのビタミンやミネラルを含んでいます。