

# 給食レシピ紹介

こんぶのうま味と、ごまの香りで減塩でき、おいしくいただける



料理名		塩こんぶあえ	
材料	4人分	作り方	
糸かまぼこ	50g	①	にんじんは千切り。もやしはよく洗っておく。それぞれ茹でて冷ます。
にんじん	1/3本		ほうれん草は茹でて冷まし、2cmに切っておく。
もやし	1/2袋	②	糸かまぼこはほぐしておく。
ほうれん草	3株	③	野菜と糸かまぼこを混ぜ合わせる。
塩こんぶ	5g	④	さらに、塩こんぶ、白いりごま、ごま油を加える。
白いりごま	5g	⑤	味をみて食塩を加える。
食塩	少々		
ごま油	小さじ1/2	☺	糸かまぼこは、かにかまぼこで代用できます。
		☺	使用する塩こんぶによって、食塩を調整してください。