

# きゅうしょくセンターから こんにちは ～給食レシピの紹介～

## ★こんにゃくサラダ



5月29日 「こんにゃくの日」

こんにゃくの歯ごたえが、アクセントのサラダです。手作りドレッシングには洋辛子を入れていますが、あまり辛さは感じず、食べやすく調整してあります。ご家庭に粉の洋辛子がない場合は、練り辛子でも代用することが出来ます。



材料	4人分 (g)	目安量	切り方
つきこんにゃく	65		
きゅうり	60	1/2 本	小口切り
にんじん	30	3cm 分	千切り
乾燥わかめ	4		戻す
濃口しょうゆ	12	小さじ2	
砂糖	2.4	小さじ1	
洋辛子 (粉)	0.04		水で溶いておく (水の量は様子を見ながら)
酢	5	小さじ1	
ごま油	3	小さじ1	
ごま	2	小さじ 1/2	

〈作り方〉

- ① お湯を沸かしておき、こんにゃく、きゅうり、にんじん、わかめをそれぞれ茹でる。
- ② 流水で冷まして、水気を絞る。
- ③ ボールにしょうゆ、砂糖、洋辛子、酢、ごま油を合わせる。
- ④ ③に、②とごまを入れて混ぜ合わせる。



## こんにゃく

こんにゃくは、「こんにゃくいも」から作られます。こんにゃくいもをゆでて、すりつぶし、水を加えて『ゾル』という状態を作ります。さらに、アクを加えて、ゆでることで「こんにゃく」になります。

形により、名前が付けられていて、板状にしてゆでたものを「板こんにゃく」、丸めてゆでたものを「丸こんにゃく」、細い穴を通しながらゆでたものを「しらたき」と呼んでいます。