◆ 和風じゃこサラダ

< 中学部以上 >

画像準備中

行事用名	
料理区分	和え物
季節	
調理時間	
地域情報	
主な食材	

< 材 料 >

食品名	数量	調理指示
キャベツ	40 g	7mmカット
こまつな	20 g	1cmカット
にんじん	10 g	いちょう切り
ちりめん(上乾)	12 g	
すりごま	2 g	
希少糖含有シロップ	2 g	(同量の砂糖で代用可)
食塩	0.2 g	
穀物酢	2.5 g	
こいくちしょうゆ	1.5 g	

<コメント1>

<コメント2>

<コメント3>

野菜等は調理指示通りに切る

<作り方>

①	調味料を合わせて加熱しあら熱がとれたら冷蔵庫に入れておく。
②	釜に湯を沸かし、キャベツ・こまつな・にんじん・ちりめんをボイルする。
③	温度確認後、真空冷却機にいれる。(又は水冷後、よく絞って冷蔵庫に入れる)
④	野菜をごまと調味料で和える。温度確認後、配食する。
⑤	