



## ピリ辛和え

材料名	1人分	4人分	目安	切り方	作り方
きゅうり	30.00 g	120.00 g	1.5本	小口切り	①きゅうりとこんにゃくは切り、茹でてから冷ます。 ②調味料は火にかけ加熱したら、冷ます。 ③ボールにきゅうりと塩を入れて、塩もみする。 ④こんにゃく、②を加えて和える。
粗塩	0.10 g	0.40 g	少々		
こんにゃく	10.00 g	40.00 g		色紙切り	
キムチの素	1.00 g	4.00 g	小さじ1		
濃口しょうゆ	1.50 g	6.00 g	小さじ1		
ごま油	0.30 g	1.20 g	小さじ1/2		
○ポイント					
<ul style="list-style-type: none"><li>・こんにゃくの歯ごたえがアクセントになる副菜です。給食でも大人気の副菜です。</li><li>・給食ではみんなが食べやすいように辛さを調整しています。</li></ul> 家庭では、キムチの量を調整して、好みの辛さにしてみましよう。					

