

こんにゃくサラダ（見沼小 オリジナルVer）

（一人分）

サラダ用こんにゃく 25g

きゅうり 15g 3mm輪切り

もやし 30g

塩だれ 4g

長ねぎ 0.5g みじん切り

にんにく 0.2g みじん切り

ごま油 0.5g

いりごま 0.9g

（ 出来上がり 60gです。 ）

- 真空冷却機がない場合のレシピです。（野菜からの水が出ることを想定しています）。
- こんにゃくを茹でて、半量程度のタレに漬けて冷やします。
- このレシピは、もともとは10年以上前から見沼小に伝わる伝統的？！メニューです。塩分は高いので、献立の組み合わせを考えてください。