



「かんばんのごま酢和え」

サラダ感覚で召し上がれるかんばんレシピです。特に給食におすすめです。

材料名(2人前)			配合(g)	備考	作り方			
かんばん(無漂白)		4g		乾燥・10mmカット	①	かんばんは軽く水洗いし、水に10分程浸して戻す。		
にんじん		10g			②	にんじんは銀杏切り、キャベツは1.5cmの色紙切りにする ホールコーンは水気をきっておく		
キャベツ		35g			③	かんばん、にんじん、キャベツを茹でてザルに取り冷蔵庫で冷やす		
ホールコーン		13g			④	Aの調味料をすべて混ぜ合わせる		
A	砂糖	2.5g			⑤	③と④の調味料を和える		
	酢	5g			⑥	いりごまをふりかけて出来上がり		
	醤油	3.5g						
	白だし	2.5g						
	すりごま	7.5g						
いりごま		2g						
<p>※漂白済かんばんを使用する場合は、軽く水で流した後塩もみし再度水洗いしてからご使用ください。</p>					<p>商品名: 無漂白カットかんばん10mm</p>			
							<p>規格: 1kg, 500g 200g, 100g</p>	<p>規格: 入数: 特長:</p>
					<p>特長: 使いやすい 長さ10mmにカット 処理済みです。</p>			

かんばんは、食物繊維、カルシウム、カリウムが豊富な食材です。
特に食物繊維は、茹でてでも5.3g/100g(7訂栄養成分表より)と他の野菜と比べても大変豊富です。

