

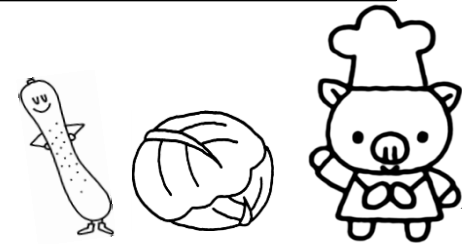
春雨とキャベツの中華和え

＜作り方＞

- ① **春雨**は表示の時間ゆでる。ざるにあげて冷まし、ざく切りする。
- ② **もやし**はざく切り、**キャベツ**は短冊に切り、一緒にゆで、冷めたら水気をしぼる。
- ③ **きゅうり**は千切りにして**塩**もみし、水気をしぼる。（塩辛い場合は水で洗い流す。）
- ④ **ロースハム**は千切りにする。
- ⑤ ①～④を合わせ、**調味料**で和える。

●栄養価（大人1人分）

エネルギー	70 kcal
たんぱく質	1.0 g
脂質	1.5 g
塩分	0.6 g



材 料 (大人4人分)		ぱくぱく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
春雨 (乾)	20 g	ざく切り	1 cm	圧力鍋で2分加圧した後		もぐもぐを なめらかな ペーストにする
				あらみじん	みじん	
もやし	40 g	ざく切り	1 cm	ゆでた後、ミルサーでペースト		
キャベツ	葉2枚	短冊	1 cm長さの千切り	圧力鍋で5分加圧した後		
				あらみじん	みじん	
きゅうり 塩	1/2本	千切り	2 cm長さの千切り	皮をむいて圧力鍋で8分加圧した後		
				1 cm正方5mm幅	1 cm正方3mm幅	
ロースハム	40 g	千切り	1 cm長さの千切り	ふちをとってみじん	水を加えてミルサーで ざらつきのあるペースト	
調味料	砂糖	大さじ1				
	しょうゆ	小さじ2弱				
	酢	小さじ2				
	ごま油	小さじ1				

※こどもは大人の2/3量が目安です。 ※都合により、給食の食材を変更する場合があります。