

アスパラサラダ



●栄養価（大人1人分）

エネルギー	76 kcal
たんぱく質	2.7 g
脂質	5.5 g
塩分	0.7 g

<作り方>

① **アスパラ**は、はかまを取って、2 cm長さの斜め切りにする。

（茎が太めのアスパラの場合は、根元3 cm程の皮をピーラーでむくと食べやすくなります。）

② **きゅうり**、**にんじん**は1 cmサイコロに切る。

③ **ロースハム**は、1 cm角に切る。

④ **アスパラ**、**にんじん**はゆでて冷ましておく。

⑤ すべての材料を、**フレンチドレッシング（白）**で和える。



写真はハムをサイコロチーズに変更しています。

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
グリーンアスパラ	80 g	2 cm斜め切り	小口切り	茎の皮をむき、圧力鍋で3分加圧した後小口切り	穂先を圧力鍋で3分加圧した後みじん	もぐもぐをなめらかなペーストにする
きゅうり	80 g	1 cmサイコロ	5 mmサイコロ	皮をむいてから圧力鍋で8分加圧した後 1 cm正方5 mm幅	1 cm正方3 mm幅	
にんじん	80 g	1 cmサイコロ	5 mmサイコロ	圧力鍋で20分加圧した後 1 cm正方5 mm幅	5 mm正方3 mm幅	
ロースハム	4 枚	1 cm角	1 cm長さの千切り	ふちの硬い部分を取り除いた後 みじん	水を加えてミルサーでざらつきのあるペースト	
フレンチドレッシング（白）	40 g					

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