

キャベツとハムのサラダ

●栄養価 (大人1人分)
 エネルギー 38kcal
 たんぱく質 2.0g
 脂質 0.8g
 塩分 0.5g

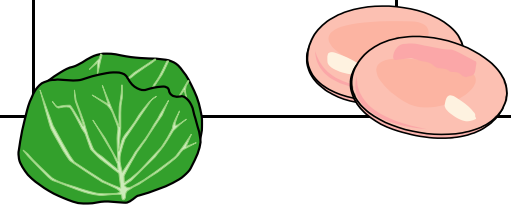


<作り方>

- ① **キャベツ**は短冊に切り、**きゅうり**、**人参**、**ハム**は千切りに切る。
- ② ①で切った材料を茹でて冷ます。(きゅうり、ハムは茹でなくても可。)
- ③ **調味料**を合わせてドレッシングを作る。
- ④ ②を絞って、ボウルに入れ、③のドレッシングで和える。



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
キャベツ 葉大4枚	短冊	1 cm千切り	圧力鍋で5分加圧後 みじん切り	圧力鍋で5分加圧後 ミルサーにかける	もぐもぐを ペーストにする
きゅうり 1本	千切り	2cm千切り	半分皮をむき 圧力鍋で8分加圧後 1 cm 正方 5 mm幅	皮をむき 圧力鍋で8分加圧後 1 cm 正方 3 mm幅	
人参 1/3本	千切り	1 cm千切り	圧力鍋で20分加圧後 1 cm 正方 5 mm幅	圧力鍋で20分加圧後 5 mm 正方 3 mm幅	
ハム 2枚	千切り	1 cm千切り	ミルサーにかける	ペーストにする	
<調味料> 砂糖 大さじ1と1/2 しょうゆ 大さじ1強 酢 小さじ1強 ごま油 小さじ1/2					



※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。