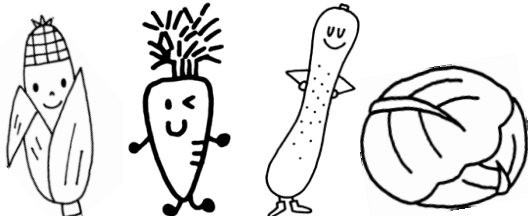


コールスローサラダ

●栄養価 (大人1人分)
 エネルギー 65 kcal
 たんぱく質 1.2 g
 脂質 1.2 g
 塩分 0.3 g



- <作り方>
- ① **キャベツ、にんじん**は千切りにして、ゆでて冷ます。冷めたら水気をしぼる。
 - ② **きゅうり**は千切りにして、塩もみする。
(塩辛い場合は、水で洗い流す。)
 - ③ **コーン缶、みかん缶**は、ざるに上げて水気を切る。
 - ④ 調味料を合わせて、①～③と混ぜ合わせる。

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3枚	千切り	千切りした後 1cm長さに切る	圧力で5分煮た後みじん		もぐもぐを なめらかな ペーストにする
にんじん	中1/3本	千切り		圧力で20分煮た後 1cm正方5mm幅に切る	圧力で20分煮た後 1cm正方3mm幅に切る	
きゅうり	中1本	千切り		圧力で8分煮た後 1cm正方5mm幅に切る	圧力で8分煮た後 1cm正方3mm幅に切る	
スイートコーン缶	40g	そのまま	そのまま	クリームコーンをミルサーにかけてこす		
みかん缶	80g	そのまま	そのまま	あらみじん	みじん	
酢	大さじ1弱			こしょうは抜く		
砂糖	大さじ2弱					
塩	少々					
こしょう	少々					
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。