

サラダで元気



●栄養価 (大人1人分)

エネルギー	38 kcal
たんぱく質	2.1 g
脂質	1.3 g
塩分	0.3 g

<作り方>

① **キャベツ**は短冊に切り、ゆでて水を切りよくしぼる。

きゅうり*は小口切りにして塩もみする。(※塩辛い場合は、水洗いしてしぼってください。)

ハムは短冊に切り、**塩こんぶ**はざく切りにする。

② ①と**コーン缶**、**かつおぶし**を調味料で和える。

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3枚	短冊	1cm千切り	圧力鍋で5分加圧後 粗いみじん切り	圧力鍋で5分加圧後 みじん切り	もぐもぐを ペーストにする
きゅうり	1本	小口切り	半月切り	皮をむいて 圧力鍋で8分加圧後 1cm正方5mm幅	皮をむいて 圧力鍋で8分加圧後 1cm正方3mm幅	
コーン缶	大さじ4	そのまま		クリームコーン缶をミルサーにかけてこす		
ハム	2枚	短冊	1cm千切り	ミルサーにかける	ペースト	
塩こんぶ	小さじ2程度	ざく切り	1cm長さ	ゆでてペースト		
かつおぶし	大さじ2	そのまま		ミルサーにかける		
調味料	酢 小さじ2 さとう 小さじ1 油 小さじ1/2	かつおぶしと塩こんぶの旨みが、とってもおいしいサラダです！ こどもたちの好きなハムやコーンも入っていますよ♪				

※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。