

ツナとブロッコリーの中華サラダ




<作り方>

- ① シーチキン[®]は油をきってほぐす。
- ② ブロッコリーは茹でてざるにあげ、冷ます。
- ③ スイートコーン[®]はざるにあけて水気をきる。(冷凍の場合はブロッコリーと一緒に茹でて冷ます。)
- ④ 調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤ ①②③を、④のドレッシングで和える。



●栄養価 (大人1人分)

エネルギー	76kcal
たんぱく質	4.9g
脂質	4.4g
塩分	0.5g

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
シーチキン 1缶		ほぐす	カッターにかけて すりつぶす	前期をざらつきのある ペーストにする	
ブロッコリー 1株	一口大	小さく子房に分ける	圧力鍋で煮て加圧せず急冷	前期を軽くつぶす	もぐもぐを ペーストにする
スイートコーン 大さじ2		そのまま	クリームコーン缶をミルサーにかけてこす		
しょうゆ 大さじ1 酢 小さじ2 砂糖 大さじ1 ごま油 小さじ1 こしょう 少々			<p>ごま油を少し加えるだけで 中華風になるので味を変えたい時は ぜひ試してみてください!!</p>		

※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。