

# トマトとベーコンのサラダ

## <作り方>

- ① トマトは、1.5cm角に切る。
- ② きゅうりは、1.2cm角に切る。
- ③ コーン缶は、ざるにあげて、汁気をきる。
- ④ ベーコンは、1cm幅に切り、**油（分量外）**で炒める。
- ⑤ ドレッシングの調味料を合わせ、①、②、③、④を和える。

和えるだけで簡単！  
夏にぴったりです☆



●栄養価（大人1人分）  
エネルギー 44kcal  
たんぱく質 0.9g  
脂質 1.1g  
塩分 0.2g



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
トマト	中1個	1.5cm角 に切る	1cm角 に切る	湯むきをしへたの方を 5mm角に切る	湯むきをし先の方を 5mm角に切る	もぐもぐを ペーストにする
きゅうり	小2本	1.2cm角 に切る	7mm角 に切る	半分をむき圧力鍋で8分加圧後 1cm正方5mm幅に切る	皮をむき圧力鍋で8分加圧後 1cm正方3mm幅に切る	
コーン缶	40g	そのまま	そのまま	クリームコーン缶をミルサーにかけてこす		
ベーコン	2枚	千切り	1cm千切り	千切りをみじんにする	前期をざらつきペーストにする	
調味料	酢 大さじ1弱 砂糖 大さじ1と1/3 油 小さじ1 塩 ひとつまみ こしょう少々					

※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。