

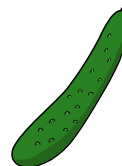
和風サラダ

<作り方>

- ① **わかめ**は水で戻してざく切りにする。
- ② **キャベツ**は短冊に切り、**かいわれ大根**は3cm長さに切って茹でて冷まし、水気を絞る。
- ③ **きゅうり**は小口切りにして、分量外の**塩**少々で塩もみして絞る。
- ④ **かにかま**は半分に切り、ほぐす。
- ⑤ **調味料**を合わせ、**ドレッシング**を作る。
- ⑥ ボウルに①～④を入れ、⑤の**ドレッシング**で和える。



●栄養価 (大人1人分)
 エネルギー 40kcal
 たんぱく質 2.1g
 脂質 1.2g
 塩分 0.6g



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
カットわかめ	大さじ1	ざく切り	小さく切る	柔らかく茹でてペースト		もぐもぐを ペーストにする
キャベツ	160g	短冊	1cm千切り	圧力鍋で5分加圧後 あらみじん	圧力鍋で5分加圧後 みじん切り	
かにかま	2本	大人と同じ		みじん切り	ペースト	
かいわれ大根	1/4パック	3cm	1cm	茹でてペースト		
きゅうり	1本	小口切り	半月	半分皮をむき 圧力鍋で8分加圧後 1cm正方5mm幅	皮をむき 圧力鍋で8分加圧後 1cm正方3mm幅	
砂糖	大さじ1					
薄口しょうゆ	小さじ2					
酢	小さじ2					
サラダ油	小さじ1/2					
白ごま	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。