

和風ポパイサラダ

<作り方>

- ① **ほうれん草**は茹でて冷水にとり、絞って2cm長さに切る。
- ② **にんじん**は、千切りにして、ゆでて、水気を切る。
- ③ **ツナ缶**は、油分を切り、よくほぐす。
- ④ ①～③を**調味料**で和える。

●栄養価（大人1人分）

エネルギー	104 kcal
たんぱく質	5.1 g
脂質	7.1 g
塩分	0.5 g



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
ほうれん草	1束	2cm	1cm	葉のみをやわらかくゆでて みじん切り	葉のみをやわらかくゆでて ミルサーにかける	もぐもぐを ペーストにする
にんじん	1/2本	千切り	1cm千切り	圧力鍋で煮た後 1cm正方5mm幅に切る	圧力鍋で煮た後 5mm正方3mm幅に切る	
ツナ缶	80g	ほぐす		すりつぶす	ミルサーでざらつきのある ペーストにする	
調味料	砂糖 大さじ1 酢 小さじ1.5 しょうゆ 小さじ1.5 油 小さじ2					

※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。

