

枝豆とカニカマのサラダ

<作り方>

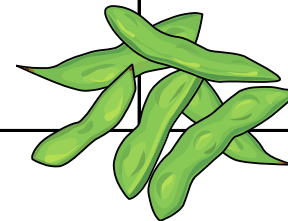
- ① **大根とキャベツ**は、千切りにして、茹でて冷ます。
- ② **かにかま**は、よくほぐす。長い場合は切る。
- ③ **枝豆**は、茹でてさやから取り出す。
- ④ **コーン缶**は、ザルにあげて缶汁を切る。
- ⑤ ①～④を**調味料**で和える。



●栄養価 (大人1人分)	
エネルギー	78kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	5.0g
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
大根	1/5本	千切り	2cm千切り	圧力鍋で25分加圧後 1cm正方5mm幅		もぐもぐを ペーストにする
キャベツ	葉大3枚	千切り	1cm千切り	圧力鍋で5分加圧後 みじん切り	圧力鍋で5分加圧後 ミルサーにかける	
かにかま	40g	ざく切り	1cm長さ	ミルサーにかける	ペースト	
枝豆 (むいた状態)	20g	そのまま		皮をむき圧力鍋で 10分加圧後軽くつぶす	皮をむき圧力鍋で 10分加圧後よくつぶす	
(さやつき)	40g			クリームコーン缶をミルサーにかけてこす		
コーン缶	大さじ1	そのまま				
調 味 料	すりごま	小さじ1				
	マヨネーズ	大さじ2				
	薄口しょうゆ	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。