

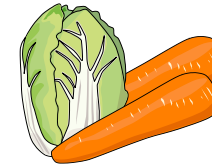
# 白菜と人参の胡麻和え




●栄養価	
エネルギー	31kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	0.6g
塩分	0.5g

## <作り方>

- ① **白菜**は、短冊に切って、茹でるか電子レンジで蒸して絞りと、冷ます。
- ② **人参**は、短冊に切って、茹でるか電子レンジで蒸して、冷ます。
- ③ ①、②を**調味料**と**すりごま**で和える。



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
白菜	葉小4枚	短冊	1cm千切り	圧力鍋で5分加圧後 みじん切りにする	圧力鍋で5分加圧後 ざらつきのあるペーストにする	もぐもぐを ペーストにする  
人参	小1本	短冊	2cm千切り	圧力鍋で20分加圧後 1cm正方5mm幅に切る	圧力鍋で20分加圧後 1cm正方3mm幅に切る	
すりごま	小さじ1強	大人と同じ			抜く	
調味料	しょうゆ 小さじ2 砂糖 小さじ1強					

※都合により、給食の食材を変更する場合があります。

※こどもは大人の2/3量が目安です。