

キャベツとりんごのサラダ



●栄養価	
エネルギー	106kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	7.3g
塩分	0.6g

<作り方>

- ① **キャベツ**は、短冊に切って茹でて冷ます。冷めたら水気をしぼる。
- ② **りんご**は、皮をむいていちょう切りにし、塩水に浸ける。ザルにあげて水気を切る。
- ③ **レーズン**は、熱湯に2～3分浸けて柔らかくなったらザルにあげる。
- ④ **ハム**は、短冊に切る。
- ⑤ ①～④を**マヨネーズ**で和えて、**塩、こしょう**で味を調える。



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
キャベツ 1/4個	短冊	1 cm千切り	圧力鍋で5分加圧後 1cm角に切る	圧力鍋で5分加圧後 みじん切りにする	もぐもぐを ペーストにする
りんご 1/2個	いちょう	短冊	いちょうに切った後、 少量の水で子どもの歯ぐきで 押しつぶせる柔らかさにな るまで煮る	前期をミルサーにかけて ざらつきのある ペーストにする	
レーズン 12g	そのまま	きざむ	熱湯につけて柔らかくした後 包丁で細かくみじん切りにする	ペーストにしてこす	
ハム 2枚	短冊	1 cm千切り	ふちをとって包丁で細かく みじん切りにする	水を加えてざらつきのある ペーストにする	
マヨネーズ 大さじ2と2/3 塩・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。