

# かぶとハムのサラダ



## <作り方>

- ① **かぶ**は2 cmの色紙切りにして茹でる。
- ② **きゅうり**と**ハム**は千切りにする。**きゅうり**は、塩もみ(分量外)をして水気をしぼる。
- ③ **調味料**を混ぜ合わせ、**ドレッシング**を作る。
- ④ ①、②、**コーン**を③**ドレッシング**で和える。



●栄養価	
エネルギー	63kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	2.1g
塩分	0.8g



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	
かぶ	中2個(320g)	2cm色紙	1cm千切り	1 cm角に切り 柔らかく茹でる	1 cm正方 3 mm幅に切り 柔らかく茹でる	もぐもぐを ペーストにする	
きゅうり	1本(80g)	千切り	2cm千切り	しま模様に皮をむき 圧力鍋で8分加圧後 1 cm正方5mm幅に切る	皮をむき 圧力鍋で8分加圧後 1 cm正方 3 mm幅に切る		
ハム	4枚(40g)	千切り	1 cm千切り	ふちをとって 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		
コーン缶	40 g	そのまま		クリームコーン缶をこしてなめらかにする			
調 味 料	酢	小さじ 2	<div><div><div>美味しいかぶの選び方</div><ul style="list-style-type: none"><li>・根の肩の部分が盛り上がっているもの</li><li>・色つやが良くふっくらと丸いもの</li><li>・葉がみずみずしく淡い緑色のもの</li></ul></div></div>				
	砂糖	大さじ 1					
	しょうゆ	大さじ1/2					
	油	小さじ1/2					
	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。