

# かぶとハムのサラダ

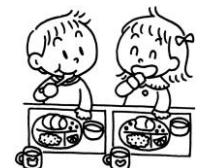
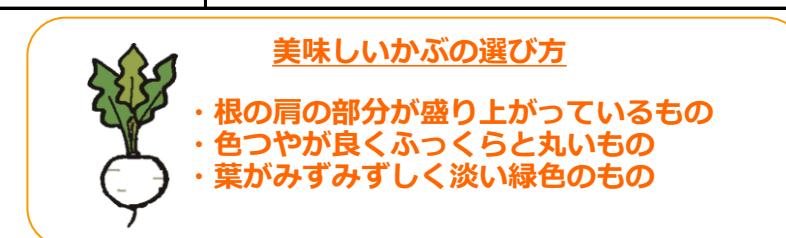
## <作り方>

- ① かぶは2cm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)をして水気をしぶる。
- 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	1cm角に切り 柔らかく茹でる	1cm正方 3mm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 1cm正方5mm幅に切る	皮をむき 圧力鍋で8分加圧後 1cm正方3mm幅に切る		
ハム 4枚(40g)	千切り	1cm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 40g	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 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。