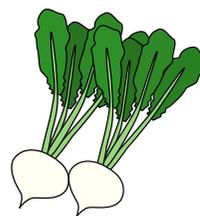


かぶとハムのサラダ



●栄養価
 エネルギー 62kcal
 たんぱく質 2.8g
 脂質 2.1g
 塩分 0.7g

<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。
- 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。



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	320g	2 cm色紙	1 cm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	千切り	2cm千切り	半分皮をむき 圧力鍋で8分加圧後 1 cm正方 5 mm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	6枚	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	40g	そのまま		クリームコーン缶をミルサーにかけてこす		
調 味 料	酢	小さじ 2 弱		 <p>美味しいかぶの選び方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・根の肩の部分が盛り上がっているもの ・色つやが良くふっくらと丸いもの ・葉がみずみずしく淡い緑色のもの 		
	砂糖	大さじ 1 弱				
	薄口しょう油	小さじ 2 強				
	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。