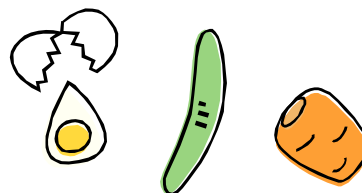


きゅうりのおかか和え

<作り方>

- ① きゅうりは小口切りにし、塩もみ(分量外)をして水気をしぼる。
- ② にんじんはいちょう切りにし茹でる。
- ③ 卵を溶き、フライパンに油(分量外)をひいて薄焼き卵を作り、3cmの千切りにし錦糸卵にする。
- ④ ①②③に調味料とかつお節を入れ混ぜる。



● 栄養価	
エネルギー	46kcal
たんぱく質	3.4 g
脂質	1.5 g
塩分	0.8 g



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
きゅうり	3本(280g)		大人と同じ	半月切り	しま模様に皮をむき 圧力鍋で8分加圧後 1cm正方5mm幅	皮をむき 圧力鍋で8分加圧後 1cm正方3mm幅	もぐもぐを ペーストにする
にんじん	1/3本(40g)			1.5cm短冊	圧力鍋で10分加圧後 1cm正方5mm幅	圧力鍋で10分加圧後 5mm正方3mm幅	
卵	Lサイズ1個(60g)			1cm千切り	錦糸卵をざらつきのあるペーストにする		
かつお節(糸削り)	4g			ざく切り	ミルサーにかけて粉状にする		
調味料	しょうゆ	小さじ2			おいしいきゅうりの選び方 ・ 全体的にハリがあり表面の緑色が濃いもの ・ 太さが均一で両端が硬いもの		
	砂糖	小さじ1					

※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。