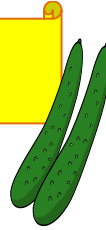


きゅうりのおかか和え



●栄養価	
エネルギー	42kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	1.4g
塩分	0.4g

<作り方>

- ① **きゅうり**は小口切りにして塩もみする。
しんなりしたら水気を絞る。(塩辛い場合は水にさらす。)
- 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**削りぶし**を入れ混ぜる。



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
きゅうり	3本	小口切り	半月切り	半分皮をむき 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	もぐもぐを ペーストにする
にんじん	1/2本	いちょう	1.5cm短冊	圧力鍋で10分加圧後 1cm正方5mm幅に切る	圧力鍋で10分加圧後 5mm正方3mm幅に切る	
卵	2個	千切り	1cm千切り	ざらつきのあるペーストにする		
削りぶし	4g	そのまま	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 砂糖 小さじ1			<p style="text-align: center;"><u>美味しいきゅうりの選び方</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 		

※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。