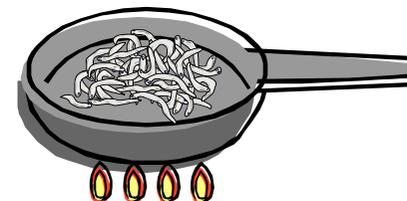


じゃこサラダ

<作り方>

- ① **キャベツ**は短冊切り、**にんじん**は千切りにする。
- ② ①を茹で、冷まして水気を切る。
- ③ **きゅうり**は千切りにし、塩もみする。
- ④ フライパンに**油**を熱し、**しらす干し**をカリッとなるまで弱火で炒める。
- ⑤ **調味料**を混ぜ合わせておき、②～④と和える。

●栄養価 (大人1人分)
 エネルギー 37kcal
 たんぱく質 2.0g
 脂質 0.7g
 塩分 0.4g



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
キャベツ	葉大4枚	短冊	1cm千切り	圧力鍋で5分加圧後 粗みじんにする	圧力鍋で5分加圧後 みじん切りにする	もぐもぐを ペーストにする
きゅうり	小1本	千切り	1cm千切り	半分皮をむき 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	
にんじん	1/3本	千切り	1cm千切り	圧力鍋で20分加圧後 1cm正方5mm幅	圧力鍋で20分加圧後 5mm正方3mm幅	
しらす干し	20g	そのまま	茹でて粗くきざむ	茹でてすりつぶす	茹でてペーストにする	
油	大さじ1/2		抜く			
調味料	砂糖 大さじ1 しょうゆ 小さじ2/3 ごま油 小さじ1/2 酢 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。