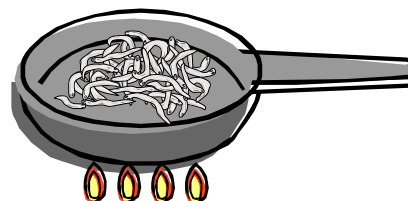


じゃこサラダ

<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を茹でて、冷まし水気を切る。
- ③ **きゅうり**は千切りにし、塩もみ(分量外)をして水気をしぼる。
- 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(200g)	短冊	1 cm千切り	圧力鍋で5分加圧後 1 cm角に切る	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(80g)	千切り	2 cm千切り	しま模様に皮をむき 圧力鍋で8分加圧後 1 cm正方 5 mm幅	皮をむき 圧力鍋で8分加圧後 1 cm正方 3 mm幅		
にんじん	1 / 3本(80g)	千切り	1 cm千切り	圧力鍋で10分加圧後 1 cm正方 5 mm幅	圧力鍋で10分加圧後 5 mm正方 3 mm幅		
しらす干し	20g	そのまま	茹でる	茹でてみじん切り	茹でてざらつきペースト		
油	大さじ 1 / 2		抜く				
調味料	砂糖	大さじ 1					
	しょうゆ						大さじ 1 / 2
	ごま油						
	酢						

※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。