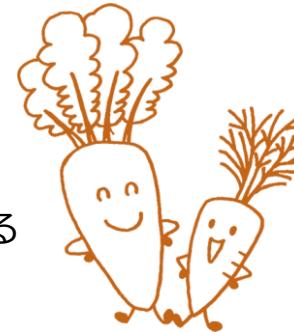


にんじんのマヨネーズサラダ

＜作り方＞

- ① シーチキンは、ほぐしておく。
- ② にんじんは、千切りにして茹でて、冷まして水気を切る。
- ③ たまねぎは、短めのスライスに切って茹でて、冷まして水気を切る
- ④ ①②③を混ぜ、マヨネーズ、しょうゆで和える。
- ⑤ 粉パセリを混ぜる。

●栄養価	110 kcal
エネルギー	3.7 g
たんぱく質	7.9 g
脂質	0.5 g
塩分	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
シーチキン 30g	大人と同じ		すりつぶす	ざらつきあるペースト	もぐもぐを ペーストにする
にんじん 大1本	千切り	2cm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	
たまねぎ 1/2個	スライス	1cmスライス		圧力鍋で10分加圧後 1cm×5mm	
粉パセリ 少々	そのまま			抜く	
マヨネーズ 大さじ2 しょうゆ 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。

