

# にんじんのマヨネーズサラダ



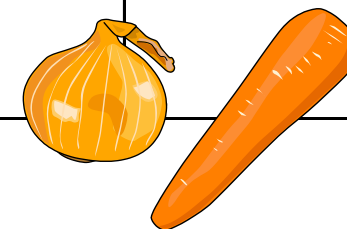
●栄養価		
エネルギー	110	kcal
たんぱく質	3.7	g
脂質	7.9	g
塩分	0.5	g

## <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3cm長さのスライスに切って茹で、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。



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にする	もぐもぐをペーストにする
にんじん 大1本(160g)	千切り	2cm千切り	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	
たまねぎ 1/2個(120g)	3cm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。