

にんじんのマヨネーズサラダ

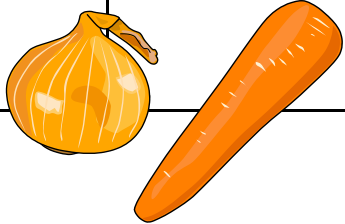


● 栄養価		
エネルギー	110	kcal
たんぱく質	3.7	g
脂質	7.9	g
塩分	0.5	g



- <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、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。

材 料(大人4人分)	ばくばく	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	千切り	2cm千切り	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	
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に切る		
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。