

ひじきのサラダ

<作り方>

- ① **ひじき**は水で戻してから、**しょうゆ、酒、砂糖、だし汁**で煮て、ざるにあげて冷ます。
- ② **ちくわ**は半月切りにする。
- ③ **にんじん**は千切りにし、茹でて冷ます。
- ④ **きゅうり**は小口切りにし、塩（分量外）をふり、しんなりしたら水気をしぼる。
- ⑤ ①～④を**マヨネーズ**と**すりごま**で和える。



●栄養価（大人1人分）	
エネルギー	89kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	5.3g
塩分	1.0g



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
乾燥ひじき(戻し後9倍) 12g しょうゆ 小さじ2 酒 大さじ1 砂糖 小さじ1 だし汁 約80ml	そのまま	刻む	調味料は入れずに 圧力鍋で30分加圧後 みじん切り	調味料は入れずに 圧力鍋で30分加圧後 ざらつきのある ペーストにする	もぐもぐを ペーストにする
焼きちくわ 1本 (60g)	半月切り	いちよう切り	かまぼこに替え みじん切り	前期をざらつきのある ペーストにする	
にんじん 1 / 3本 (40g)	千切り	1 cm長さの千切り	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	
きゅうり 1本 (80g)	小口切り	半月切り(薄め)	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	皮をむいて 圧力鍋で8分加圧後 1 cm 正方 3 mm幅	
マヨネーズ 大さじ2 すりごま 小さじ1			砂糖、しょうゆ、マヨネーズで和える ※かみかみ前期食のみ、すりごまを加える		



※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。