

カリフラワーと卵のサラダ

<作り方>

- ① **カリフラワー**は小房に分け、一口大にして茹でる。
- ② **卵**は茹で卵にして、みじん切りにする。
- ③ **ベーコン**は千切りにして炒め、冷ます。
- ④ **マヨネーズ**と**カレー粉**を混ぜ合わせ、①、②、③を和える。
- ⑤ **塩・こしょう**で味をととのえ、最後に**ドライパセリ**を振る。



●栄養価	
エネルギー	110kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	9.3g
塩分	0.4g



野菜は緑色だからいや！という子には
一度試してみてください♪
冷凍のカリフラワーを使うと簡単にできますよ。



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
カリフラワー	1 株(200g)	大人と同じ	小房をさらに小さくする	柔らかくなるまで茹でてざく切りにする	前期をつぶす	もぐもぐをペーストにする
卵	1 個		大人と同じ	茹で卵をペーストにする		
ベーコン	2 枚		1 cm千切り	みじん切りにする	前期をざらつきのあるペーストにする	
マヨネーズ	大さじ 2			こしょうは抜く	こしょう・パセリは抜く	
カレー粉	少々					
塩・こしょう	少々					
ドライパセリ	少々					

※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。