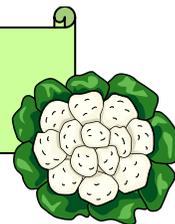


# カリフラワーのサラダ



## <作り方>

- ① **カリフラワー**は小房に切って茹でる。
- ② **人参**はいちように切って茹でる。
- ③ **いんげん**は茹でてから2cmに切る。**コーン缶**は汁気をきる。
- ④ **調味料**を混ぜる。
- ⑤ ボウルに①、②、③を入れ、④の**調味料**で和える。



●栄養価	
エネルギー	51kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	1.7g
塩分	0.4g

材 料 (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	200g	小房に分ける	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
人参	40g	いちよう	小さいいちよう	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	
いんげん	40g	2cm	1cm斜め切り	圧力鍋で5分加圧後みじん切りにする	圧力鍋で5分加圧後細かいみじん切りにする	
コーン缶	40g	そのまま		クリームコーン缶をミルサーにかけてこす		
調味料	薄口しょうゆ	小さじ1強				
	酢	大さじ1/2				
	砂糖	小さじ2				
	油	大さじ1/2				

※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。