

キャベツとハムのサラダ

●栄養価（大人1人分）
 エネルギー 56kcal
 たんぱく質 2.9g
 脂質 2.2g
 塩分 0.8g

<作り方>

- ① **キャベツ**は短冊切り、**きゅうり**、**にんじん**、**ハム**は千切りにする。
- ② **キャベツ**、**にんじん**を茹でて水気を切って、冷ます。
- ③ **きゅうり**は塩もみ（分量外）をして水気をしぼる。
- ④ **調味料**を合わせてドレッシングを作る。
- ⑤ 材料をボウルに入れ、④のドレッシングで和える。



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
キャベツ 葉大4枚(200g)	短冊切り	1cm千切り	圧力鍋で5分加圧後 1cm正方	圧力鍋で5分加圧後 ミルサーでみじん切り	もぐもぐを ペーストにする
きゅうり 1本(80g)	千切り	2cm千切り	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	皮をむき 圧力鍋で8分加圧後 1 cm 正方 3 mm 幅	
にんじん 1/3本(40g)		1cm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	
ハム 4 枚(40g)			ふちをとってみじん切り	水を加えてざらつきの あるペースト	
<調味料> 砂糖 大さじ 1 しょうゆ 小さじ 2 酢 小さじ 2 ごま油 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。