

# キャベツとりんごのサラダ



|       |         |
|-------|---------|
| ●栄養価  |         |
| エネルギー | 106kcal |
| たんぱく質 | 2.7g    |
| 脂質    | 7.3g    |
| 塩分    | 0.6g    |

## <作り方>

- ① **キャベツ**は短冊に切り、茹でて冷まし、水気をしぼる。
- ② **りんご**は皮をむいていちよう切りにし、塩水にさっと浸け、ザルにあげる。
- ③ **レーズン**は熱湯に2～3分浸け、柔らかくなったらザルにあげる。
- ④ **ハム**は短冊に切る。
- ⑤ ①～④を**マヨネーズ**で和えて、**塩・こしょう**で味を調える。



| 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             |
|-------------------------|--------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------|
| キャベツ 1/4個(240g)         | 短冊     | 1 cm千切り                           | 圧力鍋で5分加圧後<br>1cm正方形に切る                                | 圧力鍋で5分加圧後<br>みじん切りにする             | もぐもぐを<br>ペーストにする |
| りんご 1/5個(40g)           | いちよう切り | 短冊<br>(縦1.5cm<br>横5 mm<br>厚さ2 mm) | いちよう切りにした後、<br>子どもの歯ぐきで<br>押しつぶせる柔らかさにな<br>るまで少量の水で煮る | 前期をミルサーにかけて<br>ざらつきのある<br>ペーストにする |                  |
| レーズン 12 g               | そのまま   | 刻む                                | 熱湯につけて柔らかくした後<br>包丁で細かくみじん切りにする                       | 前期をペーストにしてこす                      |                  |
| ハム 4 枚(40g)             | 短冊     | 1 cm千切り                           | ふちをとって包丁で細かく<br>みじん切りにする                              | 水を加えてざらつきのある<br>ペーストにする           |                  |
| マヨネーズ 大さじ3<br>塩・こしょう 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。