

グリーンサラダ



<作り方>

- ① **アスパラ**は、下の硬いところは皮をむき、2cmの斜め切りにし茹でて冷ます。
- ② **きゅうり**は、1cm角に切る。
- ③ **調味料**を合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ ①～③に**サイコロチーズ**を入れて和える。



グリーンサラダは、緑色の野菜（アスパラ・いんげん・きゅうりなど）とサイコロチーズをドレッシングで和えたサラダです。

●栄養価（大人1人分）
 エネルギー 68kcal
 たんぱく質 3.5g
 脂質 3.7g
 塩分 0.5g



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
アスパラ	4本	2cm斜め切り	小口切り	穂先を小口切りにして 柔らかく茹でる	穂先を小口切りにして 圧力鍋で3分加圧する	もぐもぐを ペーストにする
きゅうり	1/2本	1cm角	5mm角	少し皮をむき 圧力鍋で8分加圧後 1cm正方5mm幅に切る	皮をむき 圧力鍋で8分加圧後 1cm正方3mm幅に切る	
サイコロチーズ	40g	そのまま		牛乳を足して、ミルサーでペーストにする		
調味料	砂糖 小さじ4 油 小さじ1 酢 小さじ2強 塩 ひとつまみ					

※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。