

グリーンサラダ

<作り方>

- ① **いんげん**は茹でて冷まし、3cmの長さに切る。(冷凍いんげんでも可)
- 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 ボウルに①②と**サイコロチーズ**を入れて③で和える。

●栄養価 (大人1人分)
 エネルギー 68kcal
 たんぱく質 3.1g
 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
いんげん	約17本(120g)	3cm長さ	1cm長さの斜め切り	圧力鍋で5分加圧後 みじん切り	圧力鍋で5分加圧後 細かいみじん切り	もぐもぐを ペーストにする
きゅうり	1本(120g)	1cm角	7mm角	縦半分に切り 圧力鍋で8分加圧後 1cm正方5mm幅	皮をむき 圧力鍋で8分加圧後 1cm正方3mm幅	
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 大さじ2弱 油 小さじ1 酢 大さじ1 塩 ひとつまみ	材料はいんげんの代わりに アスパラガスで作ってもおいしいですよ！ 				



※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。