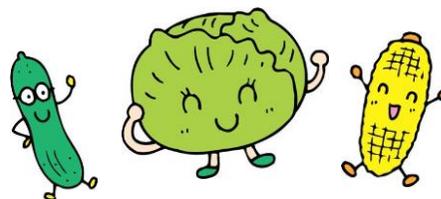


# コールスローサラダ

## <作り方>

- ① **キャベツ**、**にんじん**は千切りにして、ゆでて冷ます。冷めたら水気をしぼる。
- ② **きゅうり**は千切りにして、塩もみする。  
(塩辛い場合は、水で洗い流す。)
- ③ **コーン缶**、**みかん缶**は、ざるに上げて水気を切る。
- ④ 調味料を合わせて、①～③と混ぜ合わせる。



●栄養価 (大人1人分)

エネルギー	64 kcal
たんぱく質	1.2 g
脂質	1.2 g
塩分	0.3 g



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3枚	千切り	1cm千切り	圧力鍋で5分煮た後 1cm角に切る	圧力鍋で5分煮た後 みじん切りにする	もぐもぐを なめらかな ペーストにする
にんじん	中1/3本	千切り	1cm千切り	圧力鍋で10分煮た後 1cm正方5mm幅に切る	圧力鍋で10分煮た後 1cm正方3mm幅に切る	
きゅうり	中1本	千切り	2cm千切り	半分皮をむき 圧力鍋で8分煮た後 1cm正方5mm幅に切る	皮をむき 圧力鍋で8分煮た後 1cm正方3mm幅に切る	
スイートコーン缶	40g	そのまま	そのまま	クリームコーンをミルサーにかけてこす		
みかん缶	80g	そのまま	そのまま	あらみじんにする	みじんにする	
酢	大さじ1弱			こしょうは抜く		
砂糖	大さじ2弱					
塩	少々					
こしょう	少々					
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。