

サラダで元気

<作り方>

① **キャベツ**は短冊に切り、茹でて水を切りよくしぼる。

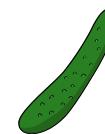
きゅうりは小口切りにして、塩もみ(分量外)をして水気をしぼる。

ハムは短冊に切り、**塩こんぶ**はざく切りにする。

② ①と**コーン缶**、**かつお節**を調味料で和える。



●栄養価 (大人1人分)	
エネルギー	44kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	1.4g
塩分	0.4g



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3枚(160g)	短冊	1cm千切り	圧力鍋で5分加圧後 1cm角	圧力鍋で5分加圧後 みじん切り	もぐもぐを ペーストにする
きゅうり	1本(120g)	小口切り	半月切り	しま模様皮をむき 圧力鍋で8分加圧後 1cm正方5mm幅	皮をむいて 圧力鍋で8分加圧後 1cm正方3mm幅	
ハム	2枚(20g)	短冊	1cm千切り	みじん切り	ざらつきのあるペーストにする	
塩こんぶ	大さじ1	ざく切り	1cm長さ	茹でてペーストにする		
コーン缶	大さじ4	そのまま		クリームコーン缶をこしてなめらかにする		
かつお節	大さじ2	そのまま		ミルサーにかけて粉状にする		
調味料	酢 小さじ2 砂糖 小さじ1 油 小さじ1/2					

かつおぶしと塩こんぶの旨みがとってもおいしいサラダです！
子どもたちの好きなハムやコーンも入っていますよ♪

※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。