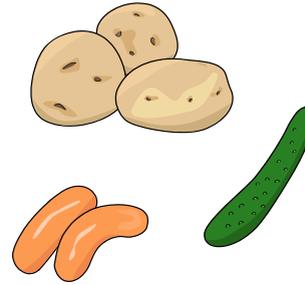


ジャーマンサラダ

<作り方>

- ① **じゃがいも**は1.5cm角、**にんじん**はいちょう、**ウインナー**は小口に切る。
- ② **じゃがいも**、**にんじん**は茹でて冷ます。**ウインナー**はさっと湯通しする。
- ③ **きゅうり**は小口切りにして、分量外の塩少々で塩もみをしてしぼる。
- ④ ボウルに②、③を入れ、★調味料で和える。



●栄養価	
エネルギー	148kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	11.5g
塩分	0.6g

前期のじゃがいもは、調理の段階で煮崩れたり、潰れたりすることを想定して少し大きめに切っています。



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
じゃがいも 大1個	1.5cm角	1cm角	1.2cm角、柔らかく茹でる (食べる時に、そのままの 大きさに残っているものは スプーンで半分に切る)	前期をつぶす	もぐもぐを ペーストにする
にんじん 1/4本	いちょう	小さい短冊	圧力鍋で10分加圧後 1cm正方5mm幅に切る	圧力鍋で10分加圧後 5mm正方3mm幅に切る	
ウインナー 4本	小口切り	半月切り	ベーコンに代えて みじん切りにする	前期をざらつきのある ペーストにする	
きゅうり 2/3本	小口切り	半月切り	半分皮をむき 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	
調味料					
★マヨネーズ 40g					
★塩 適量					
★こしょう 適量					
				こしょうを抜く	

※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。