

ツナとブロッコリーの中華サラダ

<作り方>

- ① ツナは油をきってほぐす。
- ② ブロッコリーは茹でてざるにあけ、冷ます。
- ③ コーンはざるにあけて水気をきる。(冷凍の場合はブロッコリーと一緒に茹でて冷ます。)
- ④ 調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤ ①②③を、④のドレッシングで和える。

●栄養価 (大人1人分)	
エネルギー	75kcal
たんぱく質	4.9g
脂質	4.4g
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
ツナ缶	1缶(70g)	ほぐす		フードカッターにかけてすりつぶす	前期をざらつきのあるペーストにする	もぐもぐをペーストにする
ブロッコリー	1株(200g)	小房に分ける	1cm×1cmの小房	穂先をやわらかく茹でる	前期をつぶす	
コーン缶	大さじ2(20g)	そのまま		クリームコーン缶をこしてなめらかにする		
調味料	しょうゆ 小さじ2 酢 大さじ1/2 砂糖 大さじ1 ごま油 小さじ1 こしょう 少々					

※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。