

# ツナサラダ

## <作り方>

- ① **ツナ**は油を切ってほぐしておく。
- ② **キャベツ**は短冊、**にんじん**はいちょう切りにして茹でて、水気を切って冷ましておく。
- ③ **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。
- ④ ボウルに①、②、③、**マヨネーズ**、**塩**、**こしょう**を入れて和える。

マヨネーズの代わりにフレンチドレッシングなど他のドレッシングで作ってもおいしいですよ！



|       |         |
|-------|---------|
| ●栄養価  |         |
| エネルギー | 146kcal |
| たんぱく質 | 5.1g    |
| 脂質    | 12.1g   |
| 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 1缶 (80g)              | ほぐす    |              | フードカッターでみじん切り                             | 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 |
| キャベツ 1/4個(200g)          | 短冊切り   | 1 cm長さの千切り   | 圧力鍋で5分加圧後<br>1 cm正方形に切る                   | 圧力鍋で5分加圧後<br>みじん切りにする                |              |
| にんじん 1/4本(40g)           | いちょう切り | 1.5cm長さの短冊切り | 圧力鍋で10分加圧後<br>1 cm正方 5 mm幅に切る             | 圧力鍋で10分加圧後<br>5 mm正方 3 mm幅に切る        |              |
| きゅうり 小1本(80g)            | 小口切り   | 半月切り         | しま模様に皮をむき<br>圧力鍋で8分加圧後<br>1 cm正方 5 mm幅に切る | 皮をむき<br>圧力鍋で8分加圧後<br>1 cm正方 3 mm幅に切る |              |
| マヨネーズ 大さじ3強<br>塩・こしょう 少々 | そのまま   |              |                                           |                                      |              |
|                          | そのまま   | こしょうを抜く      |                                           |                                      |              |

※都合により、給食の食材を変更する場合があります。

※こどもは大人の2/3量が目安です。