

ツナサラダ

●栄養価
 エネルギー 146kcal
 たんぱく質 5.1g
 脂質 12.1g
 塩分 0.5g



<作り方>

- ① シーチキン[®]は、油を切ってほぐしておく。
- ② キャベツは短冊、人参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（分量外）をふり、しんなりしたら水気を絞る。
- ④ ボウルに、マヨネーズ、塩、こしょうを混ぜておき、①、②、③を和える。

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
シーチキン 1缶（80g）	ほぐす		フードカッターにかける	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	短冊	1cm千切り	圧力鍋で5分加圧後 1cm角に切る	圧力鍋で5分加圧後 みじん切りにする	
人参 1/4本	いちょう	1.5cm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	
きゅうり 1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	
マヨネーズ 大さじ3強 塩・こしょう 少々			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。

