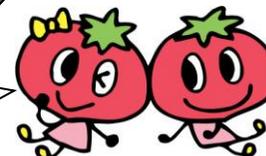


# トマトとオクラのサラダ

## <作り方>

- ① トマトは、1cm角に切る。
- ② オクラは茹でて、薄い小口切りにする。
- ③ ハムは、短冊に切る。
- ④ コーン缶は、缶汁を切る。
- ⑤ 調味料を合わせてドレッシングを作り、①～④を和える。

和えるだけの  
超簡単レシピです！冷凍の  
オクラスライスを使うとさ  
らに簡単にできますよ！



●栄養価	
エネルギー	85kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	3.6g
塩分	0.9g



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
トマト	中1個	1cm角		湯むきをし、 へたの方を5mm角に切る	湯むきをし、 先の方5mm角に切る	もぐもぐを ペーストにする
オクラ	10～12本	薄い小口切り		15分茹でる	前期をペーストにする	
コーン缶	40g	そのまま		クリームコーン缶をミルサーにかけてこす		
ハム	6枚	短冊	1cm千切り	みじん切りにする	ざらつきのあるペーストにする	
調味料	しょうゆ 大さじ1弱 酢 小さじ4 油 大さじ1 砂糖 大さじ2					

※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。