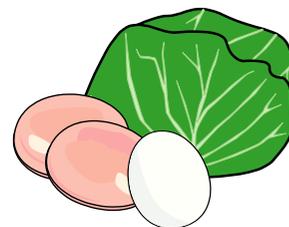


# ハムとキャベツの中華サラダ

## <作り方>

- ① ハムは千切りにする。
- ② キャベツは短冊に切って、茹でて水気を絞る。
- ③ かいわれ大根は、3cmに切ってさっと茹でる。
- ④ 卵を溶き、フライパンに油（分量外）をひいて薄焼き卵を作り、3cmの千切りにし錦糸卵にする。
- ⑤ 調味料を合わせる。
- ⑥ ボウルに①、②、③、④を入れ⑤の調味料で和える。



●栄養価（大人1人分）  
 エネルギー 59kcal  
 たんぱく質 3.3g  
 脂質 2.6g  
 塩分 0.8g



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
ハム	4枚	大人と同じ	1cm千切りにする	ふちをとって みじん切りにする	ふちをとってざらつき 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	2枚		1cm千切りにする	圧力鍋で5分加圧後 粗くみじん切りにする	圧力鍋で5分加圧後 みじん切りにする	
かいわれ大根	約10本		1cmに切る	茹でてペーストにする		
卵	M1 / 2個		1cmの錦糸卵にする	ざらつきのあるペーストにする		
調味料	薄口しょうゆ 小さじ2 酢 小さじ1 砂糖 小さじ2 ごま油 小さじ1 / 2	ハムをかにかまに、卵をコーンにかえるなど、いろいろなバリエーションが楽しめます。 コーンを使用する場合は、かみかみ前期食～ペースト食のお子さんにはクリームコーン缶 を使いましょう。違う食材を使って、いろいろな味を楽しみましょう！				

※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。