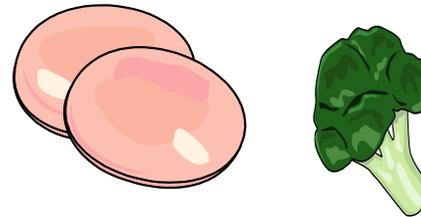


ハムとブロッコリーの中華サラダ

<作り方>

- ① ハムは千切りにする。
- ② ブロッコリーは小房に切って茹でて、冷ます。
- ③ コーン缶はざるにあけて、水気を切る。
(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	65kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	3.1g
塩分	1.0g

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	6枚	千切り		ふちをとって 細かくみじん切りにする	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
ブロッコリー	1株	小房に分ける	小房をさらに 小さくする	穂先をやわらかく茹でる	前期をつぶす	
コーン缶	60g	そのまま		クリームコーン缶をミルサーにかけてこす		
調 味 料	しょうゆ	小さじ2強		<div style="border: 2px solid pink; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> ごま油を少し加えるだけで 中華風になるので味を変えたい時は ぜひ試してみてください!! </div>		
	酢	小さじ2				
	砂糖	大さじ1				
	ごま油	小さじ1				

※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。