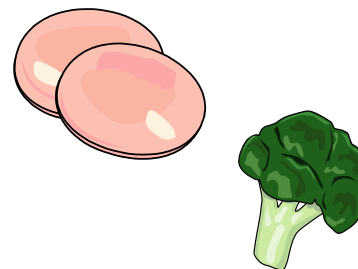


ハムとブロッコリーの中華サラダ

<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、冷ましておく。
- 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	
エネルギー	60kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	2.9g
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	6 枚(60g)	千切り	1cmの千切り	ふちをとって 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(200g)	小房に分ける	1cm×1cmの小房	穂先をやわらかく茹でる	前期をつぶす	
コーン缶	60 g	そのまま		クリームコーン缶をこしてなめらかにする		
調 味 料	しょうゆ	大さじ1/2		ごま油を少し加えるだけで 中華風になるので ぜひ試してみてください♪		
	酢	大さじ1/2				
	砂糖	大さじ1弱				
	ごま油	小さじ1/2				

※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。