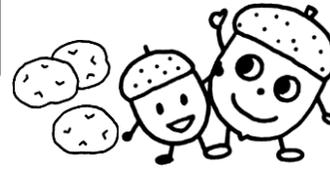


ポテトサラダ



●栄養価
 エネルギー 130kcal
 たんぱく質 3.0g
 脂質 8.7g
 塩分 0.8g

<作り方>

- ① **じゃがいも**は、茹でてつぶし、冷ます。
- ② **にんじん**は、いちよう切りにして、茹でて冷ます。
- ③ **きゅうり**は、小口切りにして、分量外の塩少々で塩もみをしてしぼる。
- ④ **ハム**は、短冊に切る。
- ⑤ ボウルに ①～④を入れ、**調味料**で和える。



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
じゃがいも 大1個	茹でてつぶす			水分加えてなめらかにつぶす	もぐもぐをペーストにする
にんじん 1/5本	いちよう切り	1cm千切り	圧力鍋で20分加圧後 1cm正方5mm幅に切る	圧力鍋で20分加圧後 5mm正方3mm幅に切る	
きゅうり 1/2本	小口切り	薄い半月	少し皮をむき圧力鍋で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	
ハム 4枚	短冊	1cm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	
マヨネーズ 大さじ3強 塩こしょう 適量					

※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。

