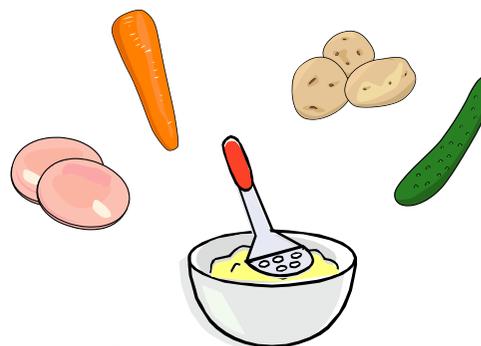


ポテトサラダ

<作り方>

- ① **じゃがいも**は、茹でて熱いうちにつぶし、冷ましておく。
- ② **にんじん**は、いちよう切りにして、茹でて冷ましておく。
- ③ **きゅうり**は、小口切りにして、塩もみ(分量外)をして水気をしぼる。
- ④ **ハム**は、短冊に切る。
- ⑤ ボウルに①～④を入れ、**マヨネーズ**と**塩・こしょう**で和える。



●栄養価	
エネルギー	130kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	8.7g
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
じゃがいも 中2個(200g)	茹でてつぶす			茹でてよくつぶす	もぐもぐをペーストにする
にんじん 1/4本(40g)	いちよう切り	1.5cm短冊	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(40g)	小口切り	薄い半月	しま模様に皮をむき 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(40g)	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 少々					

※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。