

ミモザサラダ



<作り方>

- ① **卵**は固ゆでにして、殻をむき、黄身と白身に分ける。
黄身は裏ごし、白身はフォーク等でみじんにし、**塩**をふる。
- ② **きゅうり**は輪切りにして**塩**もみし、水気をしぼる。
(塩辛い場合は、水で洗ってから水気をしぼる。)
- ③ **ブロッコリー**は小房に切ってゆでる。
- ④ **トマト**は1cmのサイコロに切って、ざるで汁気をきる。
(皮が硬い場合は湯むきする。)
- ⑤ ②、③、④、を**フレンチドレッシング**で和え①の白身、黄身の順で上にのせる。

給食では、黄身も白身も一緒にみじんにして提供しています。

●栄養価 (大人1人分)

エネルギー	87 kcal
たんぱく質	3.9 g
脂質	6.3 g
塩分	0.6 g



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
卵 (ゆで卵)	Mサイズ1個	卵黄：裏ごし	----->	卵黄：裏ごし (卵白は使用しない)	----->	もぐもぐをペーストにする
塩	少々	卵白：みじん				
きゅうり	小1本	輪切り	半月	圧力で煮たあと 1cm正方5mm幅	圧力で煮たあと 1cm正方3mm幅	
塩	少々					
ブロッコリー	1/2株	小房に分ける	小房をさらに小さくする	穂先をやわらかくゆでる	前期をつぶす	
トマト	中1/2個	1cmサイコロ	----->	湯むきしたあと へたの方5mm角	湯むきしたあと 先の方5mm角	
フレンチドレッシング	大さじ3					

※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。