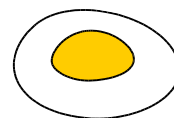


ミモザサラダ

<作り方>

- ① 卵は茹で卵にして、細かくみじん切りにし、塩を振る。
- ② 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。
- ③ ブロッコリーは小房に切って茹でる。
- ④ トマトは1.5cm角に切る。
- ⑤ ②、③、④をフレンチドレッシングで和え、①の茹で卵を上に乗せる。



●栄養価 (大人1人分)

エネルギー	81kcal
たんぱく質	3.9g
脂質	6.3g
塩分	0.6g

材 料 (大人4人分)		ばくばく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
卵	1個と1/2個(80g)	茹で卵を細かくみじん切り		炒り卵にして フードカッターで みじん切り	炒り卵に水を加え フードカッターで ざらつきのあるペースト	もぐもぐを ペーストにする
塩	少々					
きゅうり	小1本(80g)	小口切り	半月切り	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	
ブロッコリー	1/2株(100g)	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	1/2個(100g)	1.5cm角	1cm角	湯むきした後 へたの方を5mm角	湯むきした後 先の方を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。