

# 切干大根のサラダ

## <作り方>

- ① **ほうれん草**はゆでてザルにあけ、冷水にさらす。  
軽く水気を切って2 cmに切り、しっかりと水気を絞る。
- ② **切干大根**は水につけて戻し、ざく切りにして★で煮る。ザルにあけて水気を切り冷ます。
- ③ **調味料**を混ぜ合わせる。
- ④ ①～③を和える。

## ●栄養価 (大人1人分)

エネルギー	57 kcal
たんぱく質	1.9 g
脂質	3.5 g
塩分	0.7 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
ほうれん草	1 / 2束	2 cm	長さ1 cmに切る	葉先のみを やわらかくゆでて みじん切り	葉先のみを やわらかくゆでて ミルサーにかける	もぐもぐを なめらかな ペースト にする
切干大根 (乾)	16 g	ざく切り	長さ1 cmに切る	切干大根が浸るくらいの水を入れて、 圧力鍋で10分加圧する		
★	しょうゆ 小さじ1 水 70 cc			水気を切ってみじん切り	水気を切ってミルサーにかけ ざらつきのあるペーストにする	
調味料	すりごま 小さじ2 マヨネーズ 大さじ1 うす口しょうゆ 小さじ1 砂糖 小さじ1強				すりごまを抜く	

※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。