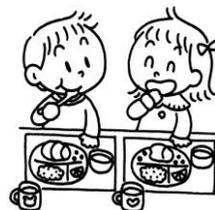


和風サラダ

<作り方>

- ① **わかめ**は水で戻してざく切りにする。
- ② **キャベツ**は短冊に切り、**かいわれ大根**は3cm長さに切って茹でて冷まし、水気をしぼる。
- 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 **かにかま**は3cmの長さに切り、ほぐす。
- ⑤ ボウルに①～④を入れ、★調味料で和える。



●栄養価 (大人1人分)
 エネルギー 49kcal
 たんぱく質 3.0g
 脂質 1.2g
 塩分 0.7g



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
カットわかめ 大さじ1 (4g)	ざく切り	小さく切る	圧力鍋で2分加圧後 粗みじん	圧力鍋で2分加圧後 ペースト	もぐもぐを ペーストにする
キャベツ 葉大3,4枚(160g)	短冊	1cm千切り	圧力鍋で5分加圧後 1cm角	圧力鍋で5分加圧後 みじん切り	
かにかま 2本(30g)	3cm	1cm	みじん切り	ペースト	
かいわれ大根 1/4パック(12g)	3cm	1cm	茹でてペースト		
きゅうり 1本(100g)	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	皮をむき 圧力鍋で8分加圧後 1cm正方3mm幅	
★砂糖 大さじ1 しょうゆ 大さじ1/2 酢 小さじ2 サラダ油 小さじ1/2 白ごま 小さじ1	そのまま		すりごまを入れる	すりごまは抜く	

※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。