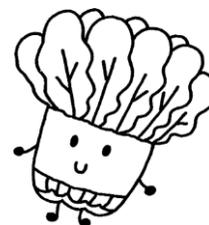


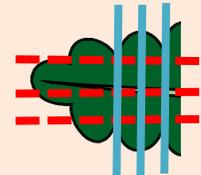
和風ポパイサラダ

<作り方>

- ① **ほうれん草**は3 cmの長さに切って茹で、水にさらして絞る。
- ② **にんじん**は千切りにして、茹でて水気を切る。
- ③ **ツナ缶**は油分を切って、よくほぐす。
- ④ ①～③を**調味料**で和える。



●栄養価 (大人1人分)	
エネルギー	105kcal
たんぱく質	5.9g
脂質	6.9g
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
ほうれん草	1束(200g)	3 cm	1 cm	柔らかく茹でて粗みじん	葉先のみを柔らかく茹でてみじん切り	もぐもぐをペーストにする
にんじん	1/2本(80g)	千切り	2 cm千切り	圧力鍋で10分加圧後 1 cm 正方形 5 mm幅に切る	圧力鍋で10分加圧後 5 mm 正方形 3 mm幅に切る	
ツナ缶	80g	ほぐす		フードカッターで すりつぶす	ミルサーでざらつきのあるペーストにする	
調味料	砂糖 大さじ1 酢 大さじ1/2 しょうゆ 大さじ1/2 油 小さじ2	<p>葉物野菜は、噛む力の弱い子どもには食べにくい食材です。 葉先に縦・横に包丁を入れると噛み切りやすくなり、食べやすくなります。</p> 				

※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。