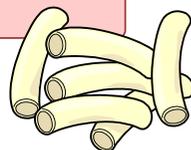


# 和風マカロニサラダ



●栄養価 (大人1人分)  
 エネルギー 88kcal  
 たんぱく質 3.1g  
 脂質 3.6g  
 塩分 0.6g



## <作り方>

- ① マカロニは表示通り茹でる。
- ② ハムは短冊に切る。
- ③ きゅうりは小口切りにし、軽く塩をふって、しんなりとしたらしっかり水気を絞る。  
(塩辛いときは水洗いしてから絞る。)
- ④ にんじんはいちょう切り、たまねぎはスライスにして茹で、水気を切る。
- ⑤ ①～④を調味料で和える。



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
マカロニ 32g	大人と同じ 	1cm長さに切る	20分茹であらみじんにし、水で洗いぬめりをとる	前期をみじん切り	もぐもぐをペーストにする 
ハム 4枚(40g)		千切りにした後1cm長さに切る	ふちを取ってみじん切り	前期をざらつきのあるペーストにする	
きゅうり 1/2本(40g) 塩 適量		薄い半月切り	少し皮をむき 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	
にんじん 1/3本(60g)		1.5cm短冊	圧力鍋で20分加圧後 1cm正方5mm幅	圧力鍋で20分加圧後 5mm正方3mm幅	
たまねぎ 1/5個(40g)		スライスにした後1cm長さに切る	圧力鍋で8分加圧後 1cm×5mm		
調味料					
しょうゆ	大さじ1/2				
砂糖	大さじ1				
酢	大さじ1/2				
油	小さじ2				

※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。