

和風マカロニサラダ

<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、塩もみ(分量外)をして水気をしぼる。
- 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。

●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
 食塩相当量 0.6g



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(乾)	32 g	大人と同じ 	茹でて1 cm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 1 cm長さに切る	ふちを取ってみじん切り	水を加えてざらつきのある ペーストにする	
きゅうり	1 / 2 本(40g)		薄い半月切り	縦半分に切り 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 1 cm正方3mm幅	
にんじん	1 / 3 本(60g)		1.5cm長さの短冊切り	圧力鍋で10分加圧後 1cm正方5mm幅	圧力鍋で10分加圧後 5mm正方3mm幅	
たまねぎ	1 / 5 個(40g)		スライスした後 1 cm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				
調味料	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。