

夏野菜のサラダ

【ゆで時間の目安】
 オクラ：沸騰したお湯で2分
 インゲン：沸騰したお湯で2～3分

●栄養価（大人1人分）
 エネルギー 40 kcal
 たんぱく質 1.0 g
 脂質 1.1 g

<作り方>

- ① きゅうりは3mm幅の小口切りにして塩もみする。（塩辛い場合は水洗いする）
- ② トマトは1cmの角切りにし、ざるに入れて水気をきる。
- ③ オクラは塩もみする。塩をつけたままゆで、ざるにあげて冷まし、へたをとって5mm幅の輪切りにする。
- ④ インゲンは筋をとり、塩ゆでし、ざるにあげて冷まし、2cmに切る。
- ⑤ ①～④とコーン缶を調味料で和える。

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
きゅうり	1本	3mm幅の 小口切り	3mm幅の 半月	圧力にかけた後 1cm正方5mm幅	圧力にかけた後 1cm正方3mm幅	もぐもぐを ペーストにする
塩	適量					
トマト	小1個	1cm角切り	----→	湯むきした後 へたの方を5mm角	湯むきした後 先の方を5mm角	
オクラ	4本	5mm幅の 輪切り	5mm幅の 半月切り	種を取り圧力にかけた後 みじんにする	種を取り圧力にかけた後 細かいみじんにする	
塩	適量					
インゲン	8本	2cm	1cm長さの 斜め切り	圧力にかけた後 みじんにする	圧力にかけた後 細かいみじんにする	
塩	適量					
コーン缶	大さじ2	そのまま		クリームコーンをミルにかけてこす		
調 味 料	酢	小さじ2強				こしょうを抜く
	砂糖	小さじ4				
	サラダ油	小さじ1				
	塩・こしょう	少々				



※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。