

夏野菜のサラダ

【茹で時間の目安】

オクラ：沸騰したお湯で2分

いんげん：沸騰したお湯で2～3分

●栄養価（大人1人分）

エネルギー 38kcal

たんぱく質 0.9g

脂質 1.0g

塩分 0.3g

<作り方>

① **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。

② **トマト**は1.5cmの角切りにする。

③ **オクラ**は塩もみ(分量外)をし、塩をつけたまま茹で、ざるにあげて冷まし、へたを取って5mm幅の輪切りにする。

オクラは塩もみをすると、うぶ毛が取れ口当たりがよくなり、塩茹ですると色鮮やかになります！

④ **いんげん**は筋を取り、塩茹でし(分量外)、ざるにあげて冷まし、2cm長さに切る。

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(120g)	3mm幅の 小口切り	3mm幅の 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	もぐもぐを ペーストにする
トマト	小1個(80g)	1.5cm角切り	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(40g)	5mm幅の輪切り		15分茹でた後 5mm幅の輪切り	15分茹でた後 ざらつきのあるペースト	
いんげん	8本(40g)	2cm長さ	1cm長さの 斜め切り	圧力鍋で5分加圧後 みじん切り	圧力鍋で5分加圧後 ミルサーで細かいみじん切り	
コーン缶	大さじ2	そのまま		クリームコーン缶をこしてなめらかにする		
調味料		酢	小さじ2強			
		砂糖	小さじ4			
		サラダ油	小さじ1			
		塩	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。

