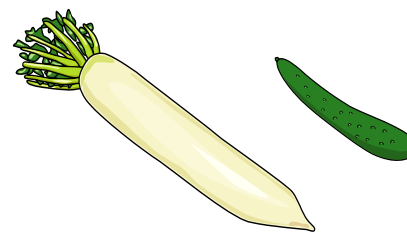


大根ときゅうりのサラダ

<作り方>

- ① **大根**は千切りにし、茹でてしっかり絞り冷ます。
- ② **きゅうり**は千切りにし、塩もみ(分量外)をして水気を絞る。
- ③ **かにかま**は3 cmの長さに切り、よくほぐす。
- ④ **調味料**を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ⑤ ①②③に、④の**ドレッシング**と**すりごま**を入れて和える。



●栄養価(大人1人分)
 エネルギー 80kcal
 たんぱく質 2.6g
 脂質 4.2g
 塩分 0.6g

野菜の水気を
 しっかり絞ることが
 おいしく作るポイントです！



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
大根	12cm(320g)	千切り	1 cm千切り	圧力鍋で25分加圧後 1 cm正方 5 mm幅に切る	圧力鍋で25分加圧後 1 cm正方 3 mm幅に切る	もぐもぐを ペーストにする
きゅうり	1/2本(80g)	千切り	2 cm千切り	しま模様に皮をむき 圧力鍋で8分加圧後 1 cm正方 5 mm幅に切る	皮をむき 圧力鍋で8分加圧後 1 cm正方 3 mm幅に切る	
かにかま	60g	3cm	1 cm	みじん切りにする	ざらつきのあるペーストにする	
調 味 料	酢 大さじ1/2 しょうゆ 小さじ1 砂糖 小さじ2 マヨネーズ 大さじ2弱					
すりごま	小さじ1			そのまま入れる	抜く	

※都合により、給食の食材を変更する場合があります。

※こどもは大人の2 / 3 量が目安です。