

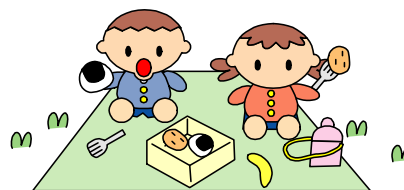
★大根ときゅうりのサラダ★

<作り方>

- ① **大根**は千切りにし、茹でて冷ます。
- ② **きゅうり**は千切りにし、塩もみ(分量外)をする。(塩辛い場合は水にさらす。)
- ③ **かにかま**はよくほぐし、長い場合は切る。
- ④ **調味料**を混ぜあわせて、ドレッシングを作る。
- ⑤ ①、②、③に、④と**すりごま**を入れて和える。



栄養価	
エネルギー	76kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	4.2g
塩分	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
大根	12cm(320g)	千切り	1 cm千切り	圧力鍋で25分加圧後 1 cm 正方形 5 mm幅に切る	圧力鍋で25分加圧後 1 cm 正方形 3 mm幅に切る	もぐもぐを ペーストにする
きゅうり	1本	千切り	2 cm千切り	半分皮をむき 圧力鍋で8分加圧後 1 cm 正方形 5 mm幅に切る	全て皮をむき 圧力鍋で8分加圧後 1 cm 正方形 3 mm幅に切る	
かにかま	60g	ざく切り	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			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。