

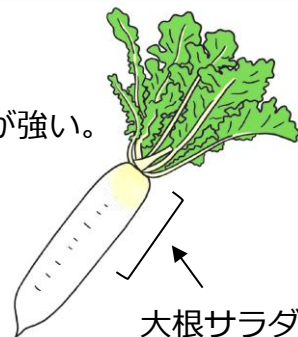
# 大根サラダ

## <作り方>

- ① **大根**は千切りにし、茹でてしっかりしぼって冷ます。
- ② **コーン缶**は汁気を切る。
- ③ **ツナ**は油を切って、ほぐす。
- ④ ①～③を**マヨネーズ**、**しょうゆ**で和える。
- ⑤ 最後に**粉パセリ**をふる。

## 大根の使い分け

葉に近いほど甘く、  
先に近いほど辛味が強い。



大根サラダには  
葉に近い甘い部分を  
使うのがおすすめです！

## ●栄養価（大人1人分）

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 83kcal |
| たんぱく質 | 2.5g   |
| 脂質    | 5.9g   |
| 食塩相当量 | 0.5g   |



| 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         | 輪切り12cm<br>(320g) | 千切り  | 2cm長さの千切り | 圧力鍋で25分加圧後<br>1 cm 正方 5 mm 幅 | 圧力鍋で25分加圧後<br>1 cm 正方 3 mm 幅 | もぐもぐを<br>ペーストにする |
| コーン缶       | 40g               | そのまま |           | クリームコーン缶をこしてなめらかにする          |                              |                  |
| ツナ         | 40g               | ほぐす  |           | すりつぶす                        | ざらつきのあるペースト                  |                  |
| 粉パセリ       | 少々                | そのまま |           |                              |                              |                  |
| マヨネーズ      | 大さじ 2 強           |      |           |                              |                              |                  |
| しょうゆ       | 小さじ 1             |      |           |                              |                              |                  |

※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。