

春雨とかにかまのサラダ

<作り方>

- ① **春雨**は表示通り茹でて、ざく切りにする。
- ② **かにかま**をほぐす。
- ③ **卵**を溶き、フライパンに油（分量外）をひいて、薄焼き卵を作る。
その薄焼き卵を3cm長さの千切りにし、錦糸卵にする。
- ④ **きゅうり**は千切りにする。
- ⑤ **乾燥わかめ**は水でもどして、ざく切りにして、熱湯をかける。
- ⑥ ①、②、③、④、⑤に**すりごま**を加え、**調味料**で和える。

火を通した食材は
しっかり水気を切って
冷ましておくことが
水っぽくならない
ポイントです！

●栄養価（大人1人分）	
エネルギー	118kcal
たんぱく質	3.9g
脂質	8.7g
塩分	1.1g



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
春雨(乾) 12g (茹で4倍)	3cm	2cm	圧力鍋で2分加圧後 1cmに切る	圧力鍋で2分加圧後 みじん切りにする	もぐもぐを ペーストにする
かにかま 60g	3cm	1cm	みじん切りにする	ざらつきのあるペーストにする	
卵 1個(50g)	3cm	1cm	ざらつきのあるペーストにする		
きゅうり 1本(80g)	千切り	2cm千切り	しま模様に皮をむいて 圧力鍋で8分加圧後 1cm正方5mm幅に切る	皮をむいて 圧力鍋で8分加圧後 1cm正方3mm幅に切る	
乾燥わかめ 4g	ざく切り	小さく切る	柔らかく茹でてあらみじん	柔らかく茹でてペーストにする	
すりごま 小さじ1	そのまま			抜く	
調味料 マヨネーズ 大さじ3強 しょうゆ 小さじ1 塩・こしょう 少々	【しま模様に皮をむいたきゅうり】 			【皮をむいたきゅうり】 	

※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。