

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	
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 (茹で4倍)	12 g	3 cm	2cm	圧力鍋で2分加圧後 1 cm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	60 g	そのまま		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	そのまま	1 cm	ざらつきのあるペーストにする		
きゅうり	1本	千切り	2 cm千切り	少し皮をむき圧力鍋で8分加圧後 1 cm正方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3 mm幅に切る	
乾燥わかめ	4 g	ざく切り	小さく切る	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					

※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。