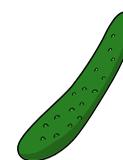


春雨の中華和え



●栄養価

エネルギー	71 kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	1.5g
塩分	0.6g

<作り方>

- ① **春雨**は表示通り茹でて、ざく切りにする。
- ② **卵**を溶き、フライパンに**油（分量外）**をひいて薄焼き卵を作り、3cm千切りの錦糸卵にする。
- ③ **かいわれ大根**は3cmに切り、さっと茹でる。
- ④ **きゅうり**、**人参**は千切りにする。**人参**は電子レンジで柔らかくなるまで加熱し冷ます。
- ⑤ **調味料**を合わせ、①～④を和える。



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)	32g	ざく切り	2cm	圧力鍋で2分加圧後 1cmの長さに切る	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
卵	1/2個	3cm千切り	1cm千切り	フードカッターにかける	ざらつきのあるペーストにする	
かいわれ大根	20g	3cm	1cm	茹でてペーストにする		
きゅうり	3/4本	千切り	2cm千切り	半分皮をむき 圧力鍋で8分加圧後 1cm正方5mm幅に切る	皮をむき 圧力鍋で8分加圧後 1cm正方3mm幅に切る	
人参	1/4本	千切り	1cm千切り	圧力鍋で10分後加圧後 1cm正方5mm幅に切る	圧力鍋で10分後加圧後 1cm正方3mm幅に切る	
調味料	酢 小さじ5 砂糖 大さじ2 ごま油 小さじ1 塩 ひとつまみ 薄口しょうゆ 小さじ2弱					

※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。