

枝豆とカニカマのサラダ

<作り方>

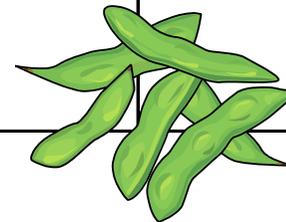
- ① **大根とキャベツ**は、千切りにして、茹でて冷ます。
- ② **かにかま**は、よくほぐす。長い場合は切る。
- ③ **枝豆**は、茹でてさやから取り出す。
- ④ **コーン缶**は、ザルにあげて缶汁を切る。
- ⑤ ①～④を**調味料**で和える。



●栄養価 (大人1人分)	
エネルギー	78kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	5.0g
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	1/5本	千切り	2 cm千切り	圧力鍋で25分加圧後 1 cm正方5 mm幅		もぐもぐを ペーストにする
キャベツ	葉大3枚	千切り	1 cm千切り	圧力鍋で5分加圧後 みじん切り	圧力鍋で5分加圧後 ミルサーにかける	
かにかま	40g	ざく切り	1 cm長さ	ミルサーにかける	ペースト	
枝豆 (むいた状態) (さやつき)	20g 40g	そのまま		皮をむき圧力鍋で 10分加圧後軽くつぶす	皮をむき圧力鍋で 10分加圧後よくつぶす	
コーン缶	大さじ1	そのまま		クリームコーン缶をミルサーにかけてこす		
調味料	すりごま 小さじ1 マヨネーズ 大さじ2 薄口しょうゆ 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。