

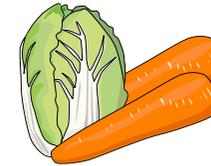
白菜と人参の胡麻和え



| | |
|-------|--------|
| ●栄養価 | |
| エネルギー | 31kcal |
| たんぱく質 | 1.3g |
| 脂質 | 0.6g |
| 塩分 | 0.5g |

<作り方>

- ① **白菜**は、短冊に切って、茹でるか電子レンジで蒸して絞りと、冷ます。
- ② **人参**は、短冊に切って、茹でるか電子レンジで蒸して、冷ます。
- ③ ①、②を**調味料**と**すりごま**で和える。



| 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 |
|-------------|-----------------------|-------|--------|----------------------------|-----------------------------|---|
| 白菜 | 葉小4枚 | 短冊 | 1cm千切り | 圧力鍋で5分加圧後 みじん切りにする | 圧力鍋で5分加圧後 ざらつきのあるペーストにする | もぐもぐを ペーストにする  |
| 人参 | 小1本 | 短冊 | 2cm千切り | 圧力鍋で20分加圧後 1cm正方5mm幅に切る | 圧力鍋で20分加圧後 1cm正方3mm幅に切る | |
| すりごま | 小さじ1強 | 大人と同じ | | | 抜く | |
| 調味料 | しょうゆ 小さじ2 砂糖 小さじ1強 | | | | | |

※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。