

花野菜のミモザサラダ


<作り方>

- ① **ブロッコリーとカリフラワー**は、小房に分けて茹でる。
- ② **卵**は茹でて殻をむき、みじん切りにして、塩を混ぜる。
- ③ ①を**胡麻ドレッシング**で和え、②を上には飾る。



●栄養価 (大人1人分)
 エネルギー 46kcal
 たんぱく質 4.1g
 脂質 1.7g
 塩分 0.8g



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
ブロッコリー 半株	小房に分ける	小房をさらに小さくする	穂先をやわらかくゆでる	前期をつぶす	もぐもぐをペーストにする 
カリフラワー 半株	小房に分ける	小房をさらに小さくする	やわらかくなるまで茹でてざく切りにする	前期をつぶす	
卵 1個	ゆで卵をみじん切りにする		黄身のみを裏ごしする	前期を水で溶く	
塩 少々					
胡麻ドレッシング 40g					

※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。