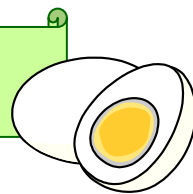


花野菜のミモザサラダ



<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**は茹で卵にして、細かくみじん切りにし、**塩**を振る。
- ③ ①を**ごまドレッシング**で和え、②を上には飾る。



●栄養価（大人1人分）	
エネルギー	77kcal
たんぱく質	4.0g
脂質	5.0g
塩分	0.5g

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 1/2株(120g)	小房に分ける	小房をさらに小さくする (縦2cm×横1cm)	穂先をやわらかく茹でる	前期をつぶす	もぐもぐをペーストにする
カリフラワー 1/2株(120g)		小房をさらに小さくする (縦2cm×横1cm)	柔らかくなるまで茹でてざく切りにする		
卵 1個(50g)	茹で卵を細かくみじん切りにする		炒り卵にして	炒り卵に水を加え	
塩 少々			フードカッターでみじん切り	フードカッターでざらつきのあるペースト	
ごまドレッシング 大さじ3(40g)					

※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。