

骨太サラダ

豊田市学校給食より

※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。



<作り方>

- ① **ひじき**は水で戻してから、**干しえび**と一緒に**しょうゆ**、**みりん**、**砂糖**、**だし汁**で煮て冷ます。
- ② **マカロニ**は茹でて冷ます。
- ③ **キャベツ**は短冊に切って、茹でて冷ます。
- ④ **きゅうり**は小口切りにする。塩もみ(分量外)をして水気をしぼる。
- ⑤ **ツナ**は油を切ってほぐす。
- ⑥ ①～⑤と**コーン**を**いりごま**、**マヨネーズ**、**塩**、**こしょう**で和える。

圧力鍋で加圧する場合は
長ひじきを使っています！

●栄養価 (大人1人分)
エネルギー 116kcal
たんぱく質 3.0g
脂質 8.9g
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
乾燥ひじき(戻し後9倍) 6 g (54g)	大人と同じ	きざむ	圧力鍋で30分加圧後 みじん切り	圧力鍋で30分加圧後 ざらつきのあるペースト	もぐもぐを ペーストにする 
干しえび 4 g	大人と同じ		ミルサーで粉状にする		
しょうゆ,みりん,砂糖 だし汁 各小さじ1/2 約40cc					
マカロニ 12g	大人と同じ	1 cm長さに切る	20分茹でて粗みじん その後水で洗う	前期をみじん切り	
キャベツ 葉2枚(100g)	短冊	1 cm長さ千切り	圧力鍋で5分加圧後 1cm角	圧力鍋で5分加圧後 みじん切り	
きゅうり 1/2本(50g)	小口切り	半月切り(薄め)	しま模様に皮をむいて 圧力鍋で8分加圧後 1 cm正方 5 mm幅	皮をむいて 圧力鍋で8分加圧後 1 cm正方 3 mm幅	
ツナ 20g	ほぐす		すりつぶす	ざらつきのあるペースト	
コーン缶 20g	大人と同じ		クリームコーン缶をこしてなめらかにする		
いりごま 小さじ 1 弱			すりごま	抜く	
マヨネーズ 大さじ 3 強 塩・こしょう 少々					