



## ごぼうサラダ (ペースト)

### 材 料 1人分

ごぼう	20g
人参	10g
鶏ささみ(水煮)	10g
コーン缶	5g
白すりごま	2g
マヨネーズ	5g
ごはん	15g
水	15g

### 栄養成分 1人分

エネルギー	98kcal
たんぱく質	3.5g
食塩相当量	0.1g



作ってみてね

### 作り方



- ① ごぼうの皮をこすり、よく洗う。ささがきにし、酢水にさらしておく。
- ② 人参は皮をむき、干切りにして茹でる。ごぼうはゆすぎ、水気を切り、柔らかくなるまで茹でる。
- ③ 鶏ささみ水煮、コーン缶の水気を切っておく。
- ④ ②のお湯を切り、冷水で冷まし、水気を切ったらボールに合わせ、白すりごま、マヨネーズで和える。
- ⑤ ミキサーカップに④を一人分入れ、ご飯、水、とろみ剤を加え、ミキサーにかける。
- ⑥ ⑤が滑らかになったら完成。

※摂食機能によって、とろみ加減が違います。その子に合ったとろみ加減を調整してください。

とろみ剤を使用する場合は、とろみが付き過ぎると上手く飲み込めなくなるだけではなく、窒息する可能性があるため注意が必要です。