

元気サラダ

エネルギー 59kcal
たんぱく質 1.7g
食塩 0.3g



材料 子ども1人分

キャベツ	20g	
にんじん	7.5g	
きゅうり	25g	
トマト	35g	
ホールコーン	7.5g	
かつおぶし	0.7g	
塩昆布	0.7g	
サラダ油	3g	A
酢	小さじ3/4	
砂糖	小さじ1/4	
昆布茶	0.3g	
こしょう	少々	

Point



☆ハム→除去！
☆昆布茶プラスで
うま味をプラス！

作り方

1. キャベツ、にんじんは千切りにする。
2. きゅうりは、板ずりをして、輪切りにする。
3. トマトはへたを切り、さいの目切りにする。
4. Aをボウルの中で混ぜ合わせてドレッシングを作る。
5. 1~3とホールコーン、かつおぶし、塩昆布を混ぜ、4のドレッシングで和える。

