



ハワイアンサラダ

(材料: 子ども1人分量)

キャベツ 30g
パイン缶 15g
きゅうり 7g
パセリ 0.5g

調合油 2g
三温糖 0.5g
塩 0.1g
酢 2g

(作り方)

- ①キャベツを1.5cm角に切りゆで冷ます
- ②きゅうりをいちょう切りにし、塩もみする
- ③パイン缶を1.5cm角に切る
- ④パセリをみじん切りにし火にかけ冷ます
- ⑤①②③④を混ぜ合わせ、調味料で調味する

甘酸っぱいさっぱりとした味のサラダは子どもたちに人気です
キャベツはゆでると食べやすいようです

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
27kcal	0.3g	1.4g	3.6g	12mg	0.1g