



## ささみとキャベツのサラダ

(材料:子ども1人分量)

キャベツ	15g	三温糖	0.2g
ささみ	7g	塩	0.1g
きゅうり	5g	こしょう	0.01g
にんじん	5g	酢	1g
コーン	10g	レモン果汁	1.5g
		調合油	2g

(作り方)

- ①キャベツ、にんじんを1.5cm角に切り、ゆでて冷ます。
- ②きゅうりをいちょう切りにし、塩もみする。
- ③ささみを火にかけ冷まし、食べやすい大きさにさく。
- ④水気をよくきった①②③、コーンを混ぜ合わせ、調味料で調味する。

サラダにささみを入れることでエネルギーとたんぱく質がアップします。

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
40kcal	2.2g	2.2g	3.5g	8mg	0.2g