



カニカマとほうれん草のサラダ

(材料:子ども1人分量)

カニカマ 10g
ほうれん草 30g
じゃがいも 30g

マヨネーズ 5g
レモン果汁 0.3g

(作り方)

①ほうれん草をゆで、水にさらしよくしぼり、食べやすい大きさに切る。

②じゃがいもを厚めの短冊切りにし、火を通し冷ます。

③①②とカニカマを混ぜあわせ、マヨネーズ、レモン果汁で調味する。

マヨネーズにレモンを加えるとレモンの酸味でさっぱりとし、野菜をより美味しく、たくさん食べることができます。

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
65kcal	2.5g	4.0g	7.2g	28mg	0.3g