



カリフラワーとブロッコリーのサラダ

(材料:子ども1人分量)

カリフラワー 15g
ブロッコリー 15g
ハム 5g

三温糖 1g
塩 0.1g
酢 2g
濃口しょうゆ 1g
ごま油 2g

(作り方)

①カリフラワーとブロッコリーを食べやすい大きさに切り、茹で、冷ます。

②ハムを食べやすい大きさに切る。

③①と②を混ぜ合わせ、調味料で調味する。

この味付けのサラダは、
すぐに食べ終わる程
の人気の味です。
野菜を変えてアレンジ
してみてください☆

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
45kcal	2.3g	2.8g	3.0g	12mg	0.3g