



かにかまと春雨のごま酢和え

(材料:子ども1人分量)

かにかま 7g
春雨 5g
きゅうり 10g

酢 0.6g
塩 0.1g
三温糖 1g
いりごま 1g

(作り方)

- ①かにかまを食べやすい大きさにほぐす。
- ②春雨を茹でて冷まし、短めに切る。
- ③きゅうりをせん切りにし、塩もみする。
- ④①～③の食材を混ぜ合わせ、調味料で調味する。

春雨が入っているサラダは、子どもたちに人気です。

スルツとつるつと食べやすいようです。保育園では、スプーンですくって食べれるように短く切っています。

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
36kcal	1.1g	0.5g	7.1g	24mg	0.3g