



白菜サラダ

(材料:子ども1人分量)

白菜	40g	調合油	2g
りんご	12g	三温糖	0.4g
パセリ	0.9g	塩	0.1g
みかん缶	10g	酢	2g

(作り方)

- ①白菜を1.5cm角に切り、茹でてよくしぼり冷ます。
- ②りんごをいちょう切りにする。
- ③パセリをみじん切りにする。
- ④全ての材料を混ぜ合わせ、調味料で調味する。

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
39kcal	0.4g	2.0g	5.2g	21mg	0.1g