



白菜のかにかまサラダ

(材料:子ども1人分量)

かにかま 7g
白菜 5g
きゅうり 10g

油 3g
三温糖 1g
塩 0.3g
酢 2g
こしょう 0.01g

(作り方)

- ①かにかまを食べやすい大きさにほぐす。
- ②白菜を1.5cm長さの色紙切りにし、ゆでてよくしぼり冷ましておく。
- ③きゅうりをいちょう切りにし、塩もみする。
- ④①～③の食材を混ぜ合わせ、調味料で調味する。

かにかまが入っているサラダは、食べやすいようで子どもたちに人気のサラダです。いつも食べているサラダにプラスでかにかまを入れてみてはいかがでしょうか。

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
47kcal	1.6g	3.1g	3.5g	32mg	0.5g