



大根とわかめのごま酢和え

(材料:子ども1人分量)

大根 35g
乾燥わかめ 0.5g
ハム 5g

三温糖 1g
酢 2g
濃口しょうゆ 1.5g
ごま 1g

(作り方)

- ①大根を1.5cm長さの色紙切りにし、茹で、冷ます。
- ②わかめを水でもどし、火にかけ、冷ます。
- ③ハムを食べやすい大きさに切る。
- ④①、②、③を混ぜ合わせ、調味料で調味する。

わかめをつかったサラダで、
つるっと食べやすいようです。
わかめは、小さく切って食べ
やすくなるように工夫してい
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
29kcal	1.5g	1.2g	3.0g	24mg	0.4g