



献立名

春キャベツのサラダ



材料 4人分

- 春キャベツ 40g
- きゅうり 15g
- ホールコーン 10g
- <ドレッシングの材料>
- サラダ油 3g
- 酢 3g
- 砂糖 1g
- 塩 少々
- こしょう 少々



※アレンジ

ホールコーンの代わりにパイン缶を入れても彩りのよい美味しいサラダができます。

○献立例○ ミルクパン 牛乳 メンチカツ
野菜のクリーム煮 春キャベツのサラダ

作り方 ※レシピは家庭用にアレンジしています。

- ① ホールコーンはザルにあけ、水気を切る。
- ② キャベツは千切り、きゅうりは小口切りにする。
- ③ ★をボールに入れ、泡立て器で混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ④ 食べる直前に①と②をませ、③で和える。

(子ども一人分)

エネルギー:52kcal たんぱく質:0.9g 脂質:3.2g 塩分:0.5g