



献立名

# カラフル和え



## 材料 4人分

- キャベツ 1/8個
- きゅうり 1/2本
- ふりかけ(野菜ふりかけ) 少々
- カリカリ梅(刻んだもの) 少々
- 塩 少々
- 白ごま 小さじ2/3

○献立例○ 秋の香うどん 牛乳 カラフル和え  
大学芋 味付け煮干し

- 作り方 ※レシピは家庭用にアレンジしています。
- ① キャベツは細切りにし、茹でて、冷ます。  
(電子レンジでの加熱でも可)
  - ② きゅうりは2mmくらいの輪切りにする。
  - ③ すべての材料を混ぜ合わせる。

(子ども一人分)

エネルギー:15kcal たんぱく質:0.7g 脂質:0.4g 塩分:0.3g