

キャベツの和風サラダ

みずはし保育園



材料（2人分）

| | |
|---------|--------------|
| キャベツ | 2枚(120g) |
| にんじん | 1cm(10g) |
| きゅうり | 1/10本(10g) |
| 竹輪 | 10g |
| いりごま(白) | 小さじ1 1/3(4g) |
| 砂糖 | 小さじ2/3(2g) |

作り方

- ①キャベツは小さめのざく切り、にんじんは短冊切り、きゅうりは薄い輪切りにする。
- ②キャベツ、にんじんをゆで水にさらして冷ます。
- ③竹輪は輪切りにし、別鍋でゆで水にさらす。
- ④水気をしっかり絞り、味付けをする。

栄養量（1人分）

| | | | |
|-------|--------|-------|-------|
| エネルギー | 41Kcal | たんぱく質 | 2.0g |
| 脂質 | 3.0g | 炭水化物 | 1.5g |
| 食塩相当量 | 0.9g | 野菜の量 | 52.5g |

ひとロメモ

酸味がない「和風」のドレッシングが好評です。

キャベツを少し柔らかめに茹でると小さい子が食べやすいようです。