



キャベツとしらすの和え物

材料(大人2人+子ども2人)

子ども1人分あたり 21kcal

	きゃべつ	180g
	カットわかめ	3g
	しらす干し	20g
A	濃口しょうゆ	小さじ1
	サラダ油	小さじ1
	酢	小さじ1
	食塩	1g
	砂糖	小さじ2



作り方

1. きゃべつは短冊に切り、ゆでる。
2. わかめは熱湯で戻し、水で洗う。
3. しらすは熱湯でさっと茹でる。
4. Aの調味料を合わせておく。
5. 材料を4の調味料で和える。

ポイント

食物アレルギーのお子さん

配慮食のお子さん

軟らかく茹でましょう。

栄養士コメント