



卵と青菜のサラダ

材料(大人2人+子ども2人)

子ども1人分あたり 34kcal

	卵(Lサイズ)	1個
	レタス	60g
	ほうれん草	130g
A	濃口しょうゆ	6g
	サラダ油	6g
	酢	6g
	砂糖	6g
	食塩	1g



作り方

1. 卵は溶きほぐし、テフロンのフライパンで炒り、冷ましておく。
2. ほうれん草は茹でて水で冷まし、2cm位に切る。
3. レタスは、食べ易い大きさに切る。
4. 水にさらして、シャキッとしたら、水気をよくきる。
5. Aの調味料を合わせておく。
6. 材料を5の調味液で、軽く混ぜる。

ポイント

★テフロンのフライパンだと、油を使わなくても卵がくっつかず、きれいに炒り卵ができます。

食物アレルギーのお子さん

◇卵アレルギー
卵は除きましょう。給食では、代わりに春雨を加えています。

配慮食のお子さん

レタスは除きましょう。
ほうれん草は、軟らかい葉先のみを使用すると食べ易くなります。

栄養士コメント

レタスとほうれん草は、苦手とされる食材ですが、卵を入れることで少しチャレンジできるかもしれません。また、彩りが良くなりますね。