



野菜とじゃこのサラダ

材料(大人2人+子ども2人)

子ども1人分あたり 27kcal

	ほうれん草	150g
	人参	30g
	きゃべつ	100g
	ちりめんじゃこ	12g
	白ごま	1g
	濃口しょうゆ	12g
A	砂糖	3g
	ごま油	3g
	酢	6g



作り方

1. ほうれん草、人参、きゃべつは食べ易く切り、ゆでておく。
2. ちりめんじゃこをフライパンで乾煎りし、Aの調味液につける。
3. 1の野菜を2の調味液で和える。
4. 白ごまを混ぜ合わせる。

ポイント

食物アレルギーのお子さん

配慮食のお子さん

ちりめんじゃこはしらすに代えています。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