

☆新メニュー紹介

白菜とりんごのサラダ



いろいろな触感が楽しめ、旬の美味しさ発見サラダです。

材料（幼児1人分）	分量（g）	作り方	
白菜	25	①白菜、人参、きゅうりはせん切りにしてさつと茹で、水気をしぼる。	
人参	5		
きゅうり	15	②ハムはせん切、いちょう切りにして、茹でこぼす。	
ロースハム	10		
りんご	15	③りんごは芯を除き、皮付きのまません切り、またはいちょう切りにして、塩水にさらす。	
A	サラダ油		2
	酢	2	④Aをよく混ぜ合わせてドレッシングを作り、①～③を和える。
	塩	0.3	
	こしょう	少々	
【栄養価】			
エネルギー	55kcal	蛋白質	2.1g
脂質	3.5g	カルシウム	18mg
鉄分	0.2mg	塩分	0.6g