

☆新メニュー紹介

野菜のみそマヨ和え(+シューマイ)



味噌味で野菜が摂れる和え物です。

材料（幼児1人分）	分量（g）	作り方
キャベツ	30	①キャベツは粗いせん切り、きゅうりは半月り、人参はせん切りにしておく。 ②①を茹でて、冷却し、水気を絞る。 ③マヨネーズ、味噌、砂糖、酢でドレッシングを作り、②と和える。
きゅうり	10	
人参	5	
マヨネーズ	2	
味噌	1.2	
砂糖	0.2	
酢	0.4	
【栄養価】		
エネルギー	47kcal	蛋白質 0.8g
脂質	3.8g	カルシウム 19mg
鉄分	0.2mg	塩分 0.3g