

☆新メニュー紹介

かぼちゃサラダ



かぼちゃとツナ缶
のコラボが絶妙！
それぞれの材料が役
目をしっかりしてい
て、病みつきになる美
味しさです。

材料（幼児1人分）	分量（g）	作り方
かぼちゃ	50	①かぼちゃは適当な大きさに切って（かぼちゃは丸ごと3～5分レンジにかけると簡単に切れます）蒸して、大まかにつぶす。（かぼちゃの食感を残すため） ②きゅうりは薄い半月切り、玉ねぎはスライスしてさっと茹で、水気を切る。 ③ツナ缶は水気を切り、レーズンは熱湯に5分ほど浸してからざるにあげ、水気を切る。 ④①②③をボールに入れ、マヨネーズを2～3回に分け入れながら、塩・こしょうも入れ混ぜる。
きゅうり	15	
玉ねぎ	5	
ツナ水煮缶	10	
干しぶどう	3	
マヨネーズ	5	
塩	0.2	
こしょう	少々	
【栄養価】		
エネルギー	102 kcal	蛋白質 3.2 g
脂質	4.0 g	カルシウム 16mg
鉄分	0.5mg	塩分 0.4 g