

中華サラダ



【材料】 大人2人・子ども2人

乾燥わかめ	3g	A	しょうゆ	小さじ1杯
きゅうり	1本		砂糖	小さじ2杯半
ホールコーン缶	20本		酢	小さじ2杯
かに風味かまぼこ	20g		ごま油	小さじ1/2杯

【作り方】

- ①乾燥わかめは水につけて戻し、食べやすい大きさに切る。
- ②きゅうりは半月切りにする。
- ③かに風味かまぼこは細かく裂く。
- ④Aの材料を混ぜて、合わせ調味料を作る。
- ⑤わかめ、きゅうり、かに風味かまぼこ、ホールコーンを合わせて、④の調味料で和える。

【栄養価】 子ども1人分

エネルギー	28kcal	脂質	0.4g
タンパク質	1.2g	塩分	0.4g