



はくさいのごまマヨサラダ



材料・下準備(子ども5人分)

- はくさい …………… 240g : 食べやすい大きさに切る
- にんじん …………… 30g : 2cm千切り
- あおのり …………… 小さじ1/2
- すりごま …………… 大さじ2
- マヨネーズ …………… 大さじ2

Point

お子さんが食べやすい味付けのサラダです。あおのりの代わりにかつお節を加えるのもおすすめです。

作り方

- ① 耐熱容器にはくさいとにんじんを入れ、ふわっとラップをして電子レンジ(600W)で3~4分加熱し、水気をきる。
- ② ①に残りの材料を全て入れ、混ぜ合わせる。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
57kcal	1.0g	4.9g	1.7g	0.1g