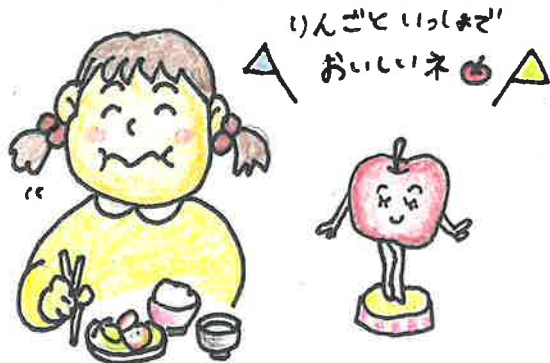


りんごサラダ



ゆかせんせいのおススメ一言

大好きなりんごと一緒に
野菜も食べられる。さっぱりと
おいしいサラダです。



<材料 4人分(大人2人+幼児2人分)>

りんご	60g (1/5個)
ロースハム	48g (4枚)
サラダ油	4g (小さじ1)
白菜	180g (大3~4枚)
サラダ油	15g (大さじ1強)
酢	12g (大さじ1弱)
塩	0.6g (ひとつまみ)

<作り方>

1. りんごは皮をむき、1/8に割って薄切りにして塩水にさっとくぐらす。
2. ハムは短冊に切り、さっと炒める。
3. 白菜は太めのせん切りにして茹で絞る。
4. 油、酢、塩を合わせ、材料を和える。

祖納保育園給食担当発行

<栄養価(幼児1人あたり)>

エネルギー	カルシウム	食塩
57kcal	14mg	0.3g