



「コールスローサラダ」 レシピ紹介

<材料 子ども4人分>

きゃべつ	千切り	80g
きゅうり	輪切り	80g
人参	千切り	20g
コーン		20g
干しぶどう		12g
米酢		10g
砂糖		4g
なたね油		8g
塩		0.8g
こしょう		少々

<作り方>

1. きゃべつ、人参は、茹でてコーンも茹でて冷ましておく。
2. きゅうりは、分量外の塩をしておく。
3. 干しぶどうは熱湯で湯戻しして、ざるに上げて水気を切り、お好みで包丁で刻む。
4. ボウルで米酢、砂糖、塩、こしょうを入れてよく混ぜて、なたね油を少しずつ加えてドレッシングを作る。
5. 1の野菜の水気を絞り、2のきゅうりはさっと水で洗い、水気を絞る。
6. 4に3. 5を加えてよく和えて味をなじませる。

あれば季節の果物を入れてもおいしく頂けます。

【栄養価(幼児1人分)】

・ エネルギー	46Kcal
・ たんぱく質	0.8g
・ 脂質	2.2g

