かぼちゃのサラダ			(幼児１人分の分量)　＊大人は２倍にしてください
材　料	分　量	備　考	作　り　方
かぼちゃ	40ｇ		①かぼちゃは適当な大きさに切り、蒸すかまたは茹でて、 粗くつぶしながら冷ます。 ②きゅうりは小口切り、玉ねぎは粗みじん切りにし、それぞれ さっと　茹でてさます。 ③①、②をマヨネーズで和え、塩、こしょうで味を調える。
きゅうり	5ｇ	小口切り	
玉ねぎ	5ｇ	みじん切り	
マヨネーズ	7ｇ	小さじ2弱	
塩	少々		
こしょう	少々		
			エネルギー 86kcal　たんぱく質 1.0g　脂質 5.2g カルシウム 10mg　鉄 0.3mg　食塩相当量 0.4g