キャベツとコーンのサラダ			(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
キャベツ	35ｇ	一口大	①キャベツは一口大に切り、きゅうりは縦半分に切って 小口切りにし、コーンと一緒に茹でて冷ます。 ②ドレッシングの調味料(サラダ油・砂糖・酢・ 塩・こしょう)を混ぜ、水気をよく切った①と和える。
きゅうり	10ｇ	小口切り	
ホールコーン(缶)	7ｇ		
サラダ油	1.5ｇ		
砂糖	1ｇ		
酢	1.5ｇ		
塩	少々		
こしょう	少々		
			エネルギー 32kcal　たんぱく質 0.7g　脂質 1.6g カルシウム 18mg　鉄 0.2mg　食塩相当量 0.1g