

ビーフンの中華風サラダ			(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
ビーフン	6 g		ビーフンは茹でて冷ます。 ハム、きゅうり、にんじんはせん切りにし、茹でて冷ます。 ドレッシングの材料をよく混ぜ、に和える。
ロースハム	8 g		
きゅうり	10 g		
にんじん	7 g		
サラダ油	0.7 g	ドレッシング	
ごま油	0.7 g		
酢	1.4 g		
しょうゆ	2.1 g		
砂糖	1 g		
			エネルギー 61kcal たんぱく質 2.1g 脂質 2.6g カルシウム 7mg 鉄 0.2mg 食塩相当量 0.4g

