ミモザサラダ〔コーン〕			(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
ほうれん草	30ｇ		①野菜は食べやすい大きさに切り、さっと茹でて水気を切る。 　コーンは汁気を切り、茹でて冷ましておく。 ②調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作り、水気を切った 　①と和える。
きゅうり	10ｇ		
玉ねぎ	8ｇ		
ホールコーン(缶)	5ｇ		
酢	2ｇ		
しょうゆ	1ｇ		
サラダ油	2ｇ		
塩	少々		
砂糖	1ｇ		
			エネルギー 36kcal　たんぱく質 1.0g　脂質 2.2g カルシウム 19mg　鉄 0.7mg　食塩相当量 0.3g