

キャベツとコーンのサラダ			幼児1人、大人2人分の分量（栄養価は幼児1人あたり）
材 料	分 量	備 考	作 り 方
キャベツ	1/5個（約180g）	一口大	①キャベツは一口大に切り、きゅうりは縦半分にとって半月切りにし、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	1/2本（50g）	半月切り	
ホールコーン(缶)	35g		
サラダ油	小さじ2		
砂糖	小さじ1		
酢	小さじ1と1/2		
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

