

ビーフンの中華風サラダ			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
ビーフン	30g		①ビーフンは茹でて冷ます。 ②ハム、きゅうり、にんじんはせん切りにし、茹でて冷ます。 ③ドレッシングの材料をよく混ぜ、①②に和える。
ロースハム	4枚	千切り	
きゅうり	1/2本（約50g）	//	
にんじん	1/4本（約40g）	//	
サラダ油	小さじ1		
ごま油	小さじ1		
酢	小さじ1.5		
しょうゆ	小さじ2		
砂糖	小さじ2		
			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

