

ほうれん草のサラダ			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
ほうれん草	1束（約200g）	一口大	①ほうれん草は、食べやすい大きさに切り、人参はせん切り きゅうりはせん切り、玉ねぎは薄切りにして茹でる。 ②ツナは油を切っておく。 ③サラダ油、酢、しょうゆ、砂糖、塩、こしょうをあわせ ドレッシングを作り、①と②を加えて和えます。
人 参	1/6本（約25g）	千切り	
きゅうり	1/4本（約25g）		
ツナオイル缶	1/3缶（約25g）		
玉ねぎ	1/10個（約20g）		
サラダ油	小さじ2		
酢	小さじ2		
しょうゆ	小さじ1		
砂糖	小さじ1と1/2		
塩	少々		
こしょう	少々		
			エネルギー47kcal たんぱく質2.0g 脂質 3.3g カルシウム23mg 鉄0.9mg 食塩相当量 0.3g

