

| マセドアンサラダ  |            |     | 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  |
| じゃがいも     | 1個（約100g）  |     | ①じゃがいも、人参、きゅうりは1cm程度の角切り、コーンは水気を切り、茹でて冷ましておく。<br>②ボールに調味料を合わせ、水気をよく切った①と和える。 |
| きゅうり      | 1/2本（約50g） |     |  |
| 人参        | 1/6本（約25g） |     |  |
| ホールコーン（缶） | 大さじ2と1/2   |     |  |
| 砂糖        | 小さじ1       |     |  |
| 塩         | 少々         |     |  |
| マヨネーズ     | 大さじ2と1/2   |     |  |
| 酢         | 小さじ1       |     |  |
|           |            |     |  |
|           |            |     |  |
|           |            |     |  |
|           |            |     |  |
|           |            |     |  |
|           |            |     |  |
|           |            |     | エネルギー 70kcal    たんぱく質 1.0g    脂質 4.6g<br>カルシウム 6mg    鉄 0.2mg    食塩相当量 0.2g  |

