

ミモザサラダ			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）		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	1/2本（約50g）		
玉ねぎ	1/4個（約50g）		
ホールコーン(缶)	大さじ2と1/2		
酢	小さじ2		
しょうゆ	小さじ1		
サラダ油	小さじ2		
塩	少々		
砂糖	小さじ1		
			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