

春雨サラダ



材料(幼児4人分)

- 春雨…15g
- きゅうり…1/6本
- ハム…1枚
- 人参…1cm
- 砂糖…小さじ2
- しょうゆ…小さじ1.5
- 酢…小さじ1.5
- ごま油…小さじ1.5

作り方

- ① きゅうり、人参、ハムは千切りにする。
- ② 春雨は下ゆで、または水に浸しやわらかくする。
- ③ 人参はやわらかくなるまでゆでる。
- ④ きゅうり、ハムはさっとゆでる。
- ⑤ 人参、きゅうり、ハムは水気がなくなるまで絞る。
- ⑥ 調味料を合わせ、⑤に和える。

POINT!

- ✧ 大人向けのアレンジ提案…ラー油を適量かけるとピリ辛な春雨サラダができます。
- ✧ アレンジメニュー…ひき肉を炒め、春雨サラダに加え春巻きの皮で包んで揚げれば簡単に春巻きができます。
- ✧ 合わせるおすすめメニュー…キッズビビンバ、わかめスープ

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 41 kcal たんぱく質 0.7g カルシウム 5mg 鉄 0.1mg

