

かぼちゃの怪獣サラダ



材料(幼児4人分)

- かぼちゃ…1/8個
- ブロッコリー…1/10個
- 人参…1/5本
- コーンフレーク(無糖)…10g
- マヨネーズ…大さじ1
- 塩…少々

作り方

- ① かぼちゃは種を取り、皮つきでコロコロに切る。
人参は小さめのいちよう切りにする。
- ② ブロッコリーは小さめの房にわけ、野菜はそれぞれゆでる。
- ③ 野菜の水気を切り、マヨネーズと塩で和える。
- ④ できあがったサラダを器に盛り、食べる直前に軽く砕いたコーンフレークをのせる。

POINT!

- ✧ コーンフレークを最後にかけることで怪獣の背中のように見えるサラダです。
- ✧ サラダにベーコンやツナを加えると、たんぱく質も摂れ、サラダのうまみも増すのでおすすめです。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 48kcal たんぱく質 1.0g カルシウム 7mg 鉄 0.2mg

