

キャベツのみそドレサラダ



材料(幼児4人分)

- キャベツ…1/8個
- みそ…小さじ1/3
- 砂糖…小さじ1/6
- しょうゆ…小さじ1/3
- 酢…小さじ1
- ごま油…小さじ1/2

作り方

- ① キャベツを食べやすい大きさに切りゆでる。
- ② ゆで上がったらキャベツを水にさっとさらし、手で絞って水気をとる。
- ③ 調味料をすべて合わせ、絞ったキャベツと合わせる。

POINT!

- ☆ キャベツを小松菜やブロッコリーなどに変更してもおいしく作ることができます。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 16 kcal たんぱく質 1.1 g カルシウム 10 mg 鉄 0.3 mg

