

ひじきと枝豆のサラダ



材料(幼児4人分)

- ひじき(乾)…5g
- キャベツ…1/5玉(200g)
- 枝豆(むき)…40粒(40g)
- チーズ…40g
- 酢…大さじ1/2
- 油…小さじ1
- 砂糖…大さじ1/2

作り方

- ① ひじきを水で戻す。
- ② キャベツは食べやすい大きさ、チーズはサイコロ状に切る。
- ③ 沸騰したら、枝豆とひじきを入れ、少ししたらキャベツを入れて
- ④ 再び沸騰するまで待つ。
- ⑤ 火を止めて、ザルに野菜をうつし、水で冷やす。
- ⑥ ボウルに水をよく切った野菜を入れ、チーズと調味料と合わせる。

POINT!

- ◇ 枝豆は冷凍を使用することにより、手間が省けます。
- ◇ 枝豆はこどもには硬いため、指でつぶせるくらいの硬さになるまでよくゆでると食べやすくなります。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 31kcal たんぱく質 1.3g カルシウム 74mg

