

ブロッコリーと大豆のサラダ



材料(幼児4人分)

- ブロッコリー…1/2個
- 大豆(水煮)…60g
- トマト…1個
- 酢…大さじ1
- 砂糖…大さじ1/2
- 油…大さじ1/2
- 塩…少々

作り方

- ① ブロッコリーを食べやすい大きさに切ってゆでる。
- ② 大豆を洗ってからサッとゆでる。
- ③ ①と②を流水で冷やしてから絞る。
- ④ トマトを食べやすい大きさに切る。
- ⑤ ③と④を盛り付けて調味料を混ぜたドレッシングをかけて完成。

POINT!

- ◇ ブロッコリーにはビタミンCを多く含みます。ビタミンCは疲労回復や美肌効果が期待できます。
- ◇ 大豆⇒ツナ缶に変更してもおいしく食べることができます。
- ◇ ドレッシングは市販のドレッシングを使用しても問題ありません。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 61kcal たんぱく質 4.7g ビタミンC 19mg

