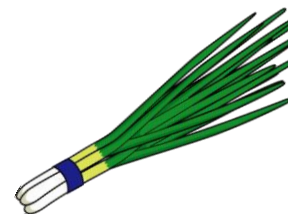


副菜

九条ネギのサラダ

材料（1人分）

九条ネギ	25g
キャベツ	30g
にんじん	6.5g
ちくわ	7g
マヨネーズ	8.5g
淡口しょうゆ	少々
こしょう	少々
いりごま	1.6g



<作り方>

- ① 九条ネギは3cmほどの長さに、キャベツは短冊、にんじんは千切り、ちくわは半月に切る。
- ② 野菜をそれぞれ茹で、冷まし水気を切る。
- ③ いりごまをする。
- ④ 野菜、ちくわ、ごま、調味料をあえてできあがり。

1人分 1杯分 - : 92kcal 塩分 : 0.3g

ひとことメモ!

子どもが苦手なネギも、ちくわとマヨネーズと一緒にあえることで食べやすくなります。

副菜

五色和え

材料（1人分）

ほうれん草	15g
キャベツ	25g
にんじん	5g
かまぼこ	5g
たまご	12g
塩	少々
油	0.8g
砂糖	0.8g
淡口しょうゆ	2g



<作り方>

- ① ほうれん草は2cmほどの長さに、キャベツは太めの千切り、にんじんは千切り、かまぼこは短冊に切る。
- ② 野菜、かまぼこはそれぞれ茹で、たまごは炒り卵にする。
- ③ 野菜、かまぼこ、炒り卵、調味料をあえてできあがり。

1人分 1杯[※] - : 45 kcal 塩分 : 0.5 g

ひとことメモ!

緑や赤、黄色など色とりどりの食材が入っている
ので、見た目がとてもきれいに仕上がります。