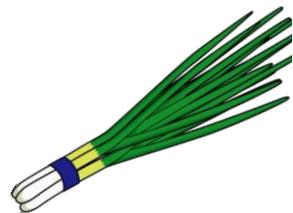


副菜

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。