

★副菜★（体の調子を整える）



グリーンサラダ

シャキシャキとした生野菜のさわやかなおいしさも、奥歯が生えそろわないうちは食べにくさを感じる要素のひとつでもあります。子どもが好む味の手作りドレッシングで和えて、味をなじませて、しんなりさせることで食べやすくなるようです。

【材料】（4人分）

- ・レタス…120 g
- ・きゅうり…40 g
- ・トマト…80 g

ドレッシング

A

- ・たまねぎ…40 g（すりおろし）
- ・酢…10 g（小さじ2）
- ・しょうゆ…10 g（小さじ1・2/3）
- ・みりん…16 g（小さじ2・2/3）
- ・ごま…1.2 g（約小さじ2/3）



【作り方】

1. Aの材料を全て鍋に入れ、煮立たせたあと、冷ましておく。（ドレッシング）
2. レタスは流水でよく洗い、食べやすい大きさにちぎって、水気を切っておく。
3. きゅうりは流水でよく洗い、水気を拭き取り、薄い輪切りにする。
4. トマトは流水で良く洗い、サイコロ状に切る。（食べにくい場合は皮を湯むきしてから使用する）
5. 全ての材料を合わせ、1のドレッシングで和える。

* 子どもたちに人気の味のドレッシングは、多めに作っていろいろなサラダに活用してみてください(^_^)

【栄養価】（1人当たり）

エネルギー26kcal、たんぱく質0.8g、脂質0.2g、塩分0.4g

