

★副菜★（体の調子を整える）

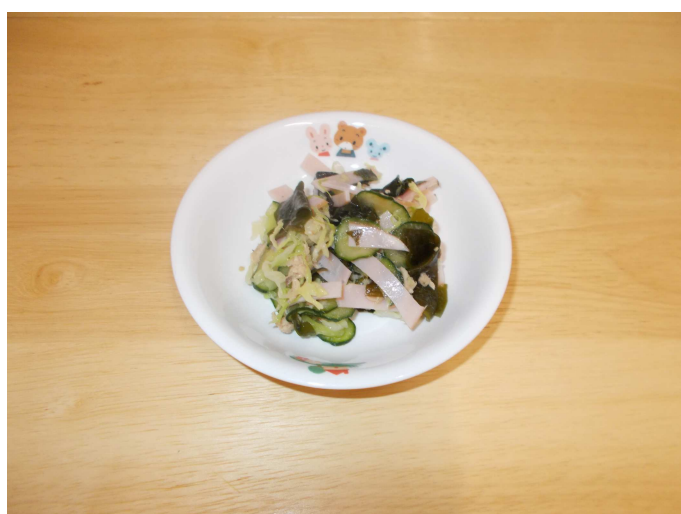


わかめサラダ

小さなお子さんにとって生野菜のシャキシャキとした食感が食べにくい場合があります。湯通しする、塩もみする、ツナやハムなどのおいしさをプラスすることによって、食べやすい料理になっていきます。

【材料】（4人分）

- ・ハム…20g
 - ・ツナ缶…20g
 - ・きゅうり…40g
 - ・キャベツ…80g
 - ・カットわかめ…1.2g
- A
- ・しょうゆ…8g（小さじ1・1/3）
 - ・酢…12g（小さじ2・1/3）
 - ・油…4g（小さじ1）



【作り方】

1. ハムは短冊切りにし、ツナは汁気を切っておく。
2. カットわかめは表示のとおり水で戻し、水気をしぼっておく。
3. きゅうりは流水で洗い、縦半分に切ったあと斜めにうす切りし、塩もみ（分量外）してしぼる。
4. キャベツは流水で洗い、2センチくらいの幅の千切りにし、さっと湯通しして流水で冷やし、水気をしぼる。（長い千切りは食べにくいいため短めにします）
5. 1～4を混ぜ合わせ、調味料Aで調味する。

* 中華ドレッシングなど、お好みのドレッシングでも代用可能です。

【栄養価】（1人当たり）

エネルギー33kcal、たんぱく質2.4g、脂質1.9g、塩分0.5g

