

トマッピーの食育レシピ



テーマ：__簡単朝食__

対象：__親子向け__

【かみかみサラダ】

材料（大人2人分）

キャベツ：50g

にんじん：30g

小松菜：30g

ごぼう：30g

りんご：40g

コーン缶：大さじ1

じゃこ：小さじ1

★ドレッシング

いりごま

酢

砂糖

しょうゆ

ごま油

各小さじ1と1/2

【作り方】

①キャベツ、にんじんは短冊切り、小松菜は2cm長さに、ごぼうとりんごは、薄切りにして水にさらす。コーン缶は汁を切る。

②★の調味料を合わせてドレッシングを作る。

③①、コーン、じゃこ、★を合わせる。



[1人前：エネルギー87kcal、たんぱく質 2.2g、脂質 4.0g、炭水化物 12.4g、食塩相当量 0.8g]

彩のよいサラダレシピ。

ごぼうやにんじんなどの根菜と、りんごが入っているので、自然と噛む回数が増えるかみかみレシピです。



野菜はもちろん、りんごのシャキシャキがとても美味しく、サラダに合います。

子どもからお年寄りまで食べやすいと思います。

食改さんからコメント