

セリと根菜の西京味噌ドレサラダ




3歳以上
向き




1人あたりの栄養価

(大人用)カロリー：67kcal 塩分：0.4g 野菜の量：

(子ども用)カロリー：34kcal 塩分：0.2g

※ ：緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。

：淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。

塩分の量：1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が目標とされています。

One point

味噌とツナの味で子どもでも食べやすい1品です。お子さん用のドレッシングは少し出汁でわって、少し薄めたものでも美味しく食べられます。西京味噌がない場合は他の白味噌でも美味しく出来ますが、味を見ながら、醤油の量で塩味を調整してください。

材料(大人2人分 + 子ども1人分)

セリ	5株	薄口醤油	小さじ1/3
にんじん	1/2本	酢	小さじ1弱
れんこん	50g	砂糖	小さじ1
ツナ	1/2缶	ごま	少々
西京味噌	小さじ1	ごま油	少々

※野菜等の材料は1/5程度を子ども用として下さい

つくり方

1. セリ、にんじん、れんこんを水洗いする。セリは食べやすい長さに、にんじん、れんこんはいちょう切りにする。子ども用はすべて一口大にしておく。
2. にんじん、れんこんを湯がく。火が通ったら、セリを加える。子ども用は味噌こしザルを用いて大人用とも加熱しておく。火が通ったら水気を切っておく。
3. 調味料類を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。野菜をお皿に盛り、食べる直前にドレッシングをかければ出来上がり。

