

たけのことわかめのサラダ




3歳以上
向き




1人あたりの栄養価

(大人用) カロリー：41kcal 塩分：0.6g 野菜の量： 

(子ども用) カロリー：21kcal 塩分：0.3g

※ ：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

ドレッシングはレンジで手軽に作ることができます。醤油とゴマの香りで子どもが苦手としがちな海藻類を食べやすくしました。春雨は緑豆春雨のほうがつるつると食感でサラダに合います。もしくはマロニーでも代用できます。

材料(大人2人分+子ども1人分)

たけのこ	70g	たまねぎ	10g
春雨	10g	酢	小さじ1/2
わかめ	2g	淡口醤油	小さじ1弱
もやし	40g	砂糖	小さじ1/4
にんじん	20g	ごま油	小さじ1弱
レタス	20g	いりごま	適量

つくり方

1. にんじん、レタスは水洗いする。たけのこは細い短冊に、にんじんは千切りに、レタスは食べやすいサイズにちぎっておく。玉ねぎは細かいみじん切りにする。子ども用は大人用よりも短くし、一口大にしておく。わかめは戻し、春雨はゆで、食べやすい長さにしておく。



2. 鍋に湯を沸かし、にんじん、たけのこ、もやしをゆでる。火が通ったら、水気をきっておく。



3. Aと1)の玉ねぎを耐熱皿に入れ、600Wのレンジで40秒程度加熱する。(玉ねぎに火が通るくらいまで加熱してください)



2. お皿に野菜類を盛りつけ、いりごまを振りかける。3)のドレッシングを食べる直前にかければ出来上がり。