

ハロウィンサラダ



【栄養価（1人分）】

エネルギー：81 kcal
たんぱく質：1.4 g
脂 質：7.1 g
炭水化物：3.5 g
食塩相当量：0.6 g

【材料（大人4人分）】

レタス	120 g	
ミニトマト	8個(1人2個)	
スライスチーズ	1枚(16 g)	
A	酢	大さじ1(15 g)
	サラダ油	大さじ2(24 g)
	塩	小さじ1/3(2 g)
	砂糖	小さじ1(3 g)

【下準備】

- レタス・・・食べやすい大きさにちぎる
- ミニトマト・・・1/4に切る
- スライスチーズ・・・型で抜く
- Aを良く混ぜる

【作り方】

- ① レタス、ミニトマト、型抜きで残ったチーズ、Aを和える。
- ② 最後に型抜きしたチーズを飾る。

レタスをちぎる、チーズの型抜きなど子どもと一緒に楽しく作れるレシピです。
ミニトマトは幼児では窒息の危険があるので必ず切りましょう。
チーズは型抜きする直前まで冷やしておくとうりやすいです。
大人はお好みでこしょうをかけても良いです。