

かみかみサラダ



【栄養価（大人1人分）】

エネルギー：80kcal
たんぱく質：2.6g
脂 質：4.6g
炭水化物：8.5g
食塩相当量：0.9g

【栄養価（こども1人分）】

エネルギー：67kcal
たんぱく質：2.2g
脂 質：3.8g
炭水化物：7.1g
食塩相当量：0.7g

【材料（大人2人・こども2人分）】

にんじん	20g
ごぼう	20g
切り干し大根	20g
キャベツ	45g
きゅうり	20g
冷凍コーン	20g
ハム	20g
マヨネーズ	大さじ1・1/2(18g)
ポン酢	大さじ1・1/2弱(25g)

【下準備】

- にんじん・・・短めのせん切り
- ごぼう・・・短めのせん切り
- 切り干し大根・・・水で戻し、短めに切る
- キャベツ・・・短めのせん切り
- きゅうり・・・短めのせん切り
- ハム・・・短めのせん切り

【作り方】

- ① にんじん、ごぼう、切り干し大根を水から茹でる。
- ② 沸騰したら、キャベツを加える。
- ③ さらにきゅうり、ハム、冷凍コーンを加える。
- ④ 再び沸騰したらザルにあげ、流水で冷ます。
- ⑤ 水気を絞り、マヨネーズとポン酢で和える。

噛み応えがあるように、千切りは細くしすぎないようにしましょう。
野菜は硬めに茹でてください。