



ミモザサラダ



【栄養価（大人1人分）】

エネルギー：80kcal
たんぱく質：3.8g
脂 質：6.6g
炭水化物：2.1g
食塩相当量：0.4g

【栄養価（こども1人分）】

エネルギー：57kcal
たんぱく質：2.6g
脂 質：4.9g
炭水化物：1.3g
食塩相当量：0.3g

他のレシピは
こちらから



【材料（大人2人・こども2人分）】

ほうれん草	60g	
キャベツ	80g	
きゅうり	40g	
ハム	30g	
卵	1個(50g)	
サラダ油	小さじ1(4g)	
A	サラダ油	大さじ1(12g)
	酢	小さじ1(5g)
	塩	0.4g

【下準備】

- ほうれん草・・・2cm幅に切る
- キャベツ・・・短めの短冊切り
- きゅうり・・・輪切り
- ハム・・・小さめの角切り
- Aを合わせておく

【作り方】

- ① 野菜、ハムは茹でる。
- ② フライパンに油を熱し、溶いた卵を入れ、はしでよく混ぜて炒り卵を作る。
- ③ ①の水気を絞り、②とAで和える。

給食では炒り卵ですが、ゆで卵を細かく刻んでサラダの上ののせると
ミモザの花のようにとてもきれいです