



# ハロウィンサラダ



他のレシピは  
こちらから



【栄養価（1人分）】

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

【材料（大人4人分）】

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

【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。  
大人は好みでこしょうをかけても良いです。