



献立名

カラフル和え



材料 4人分

- キャベツ 1/8個
- きゅうり 1/2本
- ふりかけ(野菜ふりかけ) 少々
- カリカリ梅(刻んだもの) 少々
- 塩 少々
- 白ごま 小さじ2/3
-
-
-
-
-

○献立例○ 秋の香うどん 牛乳 カラフル和え
大学芋 味付け煮干し

作り方 ※レシピは家庭用にアレンジしています。

- ① キャベツは細切りにし、茹でて、冷ます。
(電子レンジでの加熱でも可)
- ② きゅうりは2mmくらいの輪切りにする。
- ③ すべての材料を混ぜ合わせる。

(子ども一人分)

エネルギー:15kcal たんぱく質:0.7g 脂質:0.4g 塩分:0.3g