

献立名：フレンチサラダ

★副菜

材料4人分（大人2人・子ども2人）

キャベツ	2枚
レタス	1/4個
きゅうり	1本
トマト	1/2個
りんご	1/8個
サラダ油	小さじ1
塩	小さじ1/2弱
酢	大さじ2



作り方

- ①キャベツは千切り、レタスは太めの千切り、きゅうりは薄い輪切り、トマトは1cm角切りにし、ボールに入れる。りんごは、皮をむいておく。
- ②別のボールに、サラダ油、塩、酢を入れて混ぜる。その中にりんごをすり下ろして入れ、再びよく混ぜる。
- ③①のボールの中に、②のドレッシングを入れて混ぜ合わせ、器に盛る。

《子ども一人あたり栄養価》

エネルギー	19kcal
たんぱく質	0.5g
脂質	0.6g
カルシウム	14mg
鉄	0.2mg
塩分	0.3g

一口メモ

りんごの甘味で酢の味もまろやかになります。
チーズなどを入れてもおいしいと思います。