

和風サラダ



エネルギー:
54kcal
たんぱく質:6.2mg

材 料 (1人分)			つくり方
	(乳児)	(幼児)	①あじは腹わたをとり、塩を少々ふり30分ぐらいおく。 オープンで焼き、身をほぐす。 ②鍋に(A)を合わせ、火に通してさましておく。 ③ボールを用意し、②の半量を入れ、①をつけておく。 ④トマトは皮をむき(こどもは皮をむいた方が食べやすい)サイコロ型に切る。種はなるべく除く。 ⑤きゅうりはいちょう切りにし、塩を少々ふって軽くもむ。 15分ぐらいおき、水気をしぼる。 ⑥レタスは手でちぎる。 ⑦白ごまはフライパンで炒り、半ずりにする。 ⑧②のなかへ③、④、⑤を加え、白ごまを加え、残りの合わせ酢をかけ、ざっくりと混ぜる。
あじ(焼き魚)	15g	20g	
トマト	20g	25g	
きゅうり	20g	25g	
レタス	10g	10g	
白ごま	1g	1g	
(A)			
酢	2g	2.4g	
砂糖	1g	1.2g	
塩	少々	少々	
しょうゆ	0.5g	0.6g	
※白ごまの使えない人は、えごまを使用する。			