

副菜



* コロコロさつまいもサラダ *



材料：3歳以上児 1人分

さつまいも	40g
プロセスチーズ	8g
にんじん	10g
きゅうり	20g
塩	適量
こしょう	適量
マヨネーズ	4g

(作り方)

- ① さつまいも、チーズ、にんじん、きゅうりは、サイコロ状に1cm角に切る。
- ② にんじんとさつまいもを、水から柔らかくなるまで茹でる。
- ③ にんじんとさつまいもの粗熱がとれたらボウルにさつまいも、チーズ、にんじん、きゅうりを入れる。
- ④ ③に調味料を入れて混ぜ合わせる。

1人分の栄養価

エネルギー 115kcal たんぱく質 2.6g 脂質 5.2g 塩分 0.3g



食材のカットサイズ（サイコロの大きさ）やかたさは、お子さんの食べやすい大きさに！

スプーンやお箸を上手に使う練習メニューとしても、いかがでしょうか。