

パリパリサラダ

施設名（非公開） 栄養士様 作成

材料（幼児1人分）	栄養成分（1人分）
・ シュウマイの皮 5g	エネルギー 77kcal
・ 油 2g	たんぱく質 116g
・ 切干大根 5g	脂質 4.7g
・ きゅうり 8g	炭水化物 7.3g
・ 人参 5g	食塩相当量 0.2g
・ ツナ缶 2g	
・ マヨネーズ 3g	
・ 醤油 1g	

作り方

- ① 切干大根は、水で戻し、切ってから、茹でる。
- ② きゅうりは千切りにし、さっと茹でる。人参も千切りにし、茹でる。
- ③ シュウマイの皮は、千切りにし油でカリッと揚げる。
- ④ ツナ缶は油をきっておく。
- ⑤ ①、②、④をマヨネーズと醤油で和えて③を上に乗らす。

