



シルバーサラダ

木月保育園 栄養士様 作成

材料（幼児5人分）		栄養成分（1人分）	
・緑豆春雨	30g	エネルギー	66kcal
・きゅうり	25g	たんぱく質	0.5g
・人参	25g	脂質	4.5g
・ツナ缶（ノンオイル）	7.5g	炭水化物	5.8g
・マヨネーズ	30g	食塩相当量	0.1g
・塩	適量		

作り方

- ① 緑豆春雨は茹でて軟らかくし、固まらないように流水で冷やしながらほぐして、水をきる。
- ② ①を食べやすい長さに切る。
- ③ きゅうりと人参は千切りにする。
※具の長さをそろえるのがポイントです。
- ④ 野菜を好みの硬さに茹でる。
※茹でない場合は塩でもみ、少し置いて水気を絞る。
- ⑤ ツナ缶の汁気をきり、身をほぐしておく。
- ⑥ ボールに春雨（②）、と野菜（④）、ツナ（⑤）を入れてマヨネーズで和え、塩で味を調える。

ひとことポイント

醤油とごまを用いると、和風に仕上がります。

