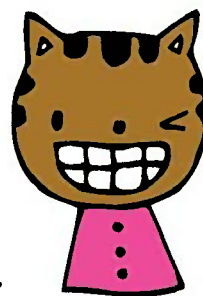
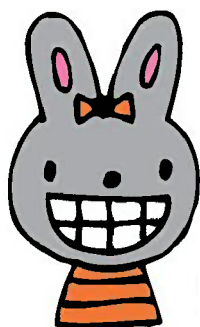


しっかり噛んで
食べよう♪



かみかみあえ

材料はこども1人分です

《 材 料 》

切干大根 4g ソフトさきいか 3g きゅうり 15g
人参 5g しらす 1g マヨネーズ 5g 塩 少々

☆ハムを加えても☆

《 作 り 方 》

- 1 切り干しダイコンはよく洗い、ごみや汚れを取ります。ボウルにひたひたになるぐらいの水を入れて10分ぐらい戻します。軽くゆがいた後、しっかり水気を切って食べやすいように短く切ります。
- 2 さきいかは短く切ります。
- 3 きゅうり、にんじんは細切りにして、塩もみをし、水気を切っておきます。材料をマヨネーズで和えて出来上がりです。

☆ ワンポイント ☆

- ・切干大根やさきいかをしっかりとよく噛んで、歯を丈夫に保ちましょう。
- ・切り干し大根には食物繊維が多く含まれています。食物繊維は便秘解消やコレステロールを下げるのに役立ちます。

栄養価

エネルギー 59Kcal たんぱく質 2.3g 脂質 3.7g

