



アスパラサラダ

<材料・・・おとな4人分>

- アスパラ・・・・・・・・・・ 75 g
- キャベツ・・・・・・・・・・ 140 g
- きゅうり・・・・・・・・・・ 90 g (中1本)
- サラダ油・・・・・・・・・・ 小さじ2
- 酢・・・・・・・・・・ 小さじ1
- 塩・・・・・・・・・・ ひとつまみ
- こしょう・・・・・・・・・・ 少々

A

<作り方>

- ① アスパラは5mm厚くらいの斜め切り（穂先は長め）、キャベツは太めの千切り、きゅうりは縦半分にし、斜め薄切りにする。
- ② アスパラ、キャベツは茹でて冷やし、水気をきる。
- ③ Aを合わせ、野菜と和える。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	32 kcal
たんぱく質	1.0 g
脂質	2.1 g
塩分	0.2 g

アスパラは切らずにお子さんにポキポキ折るお手伝いをしてもらってもいいですよ。

