



お好み焼き風サラダ

<材料・・・おとな4人分>

キャベツ・・・210g（大葉4枚）

にんじん・・・30g（1/3本）

きゅうり・・・60g（3/5本）

生ちくわ・・・・・・・・50g

A [中濃ソース・・・小さじ1と1/4
マヨネーズ・・・大さじ3と1/2

鰹節・・・・・・・・3g

焼きのり（細切り）・・・・1g

<作り方>

- ① キャベツ、にんじんは細切り、きゅうり、生ちくわは縦半分の斜め薄切りにする。
- ② 切った野菜はさっと茹でて冷やし、水気をきる。
- ③ Aを混ぜ合わせる。
- ④ ボウルに②、生ちくわを入れ、③を加えて和える。
- ⑤ 鰹節、焼きのりを加え、さっくり混ぜ合わせる。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	102 kcal
たんぱく質	3.2 g
脂質	8.4 g
食物繊維	1.3 g
塩分	0.6 g

まるでお好み焼きを食べているかのようなサラダ。
野菜が苦手なお子さんも
食べやすい、大人気メニュー
です！

