



笠岡市の保育所レシピ

白和え風サラダ



材 料	1 人 分	4 人 分
豆腐	25 g	100 g
たまねぎ	2 g	8 g
りんご	20 g	80 g
人参	5 g	20 g
ブロッコリー	25 g	100 g
マヨネーズ (★)	小さじ1 (5 g)	大さじ2弱
砂糖 (★)	少々	小さじ1
塩 (★)	少々	小さじ1/3



作り方

- ① 豆腐は茹でて水気をきってすりつぶし、(★)の調味料を加えてあえ衣をつくる。
- ② たまねぎはみじん切りにし、さっと茹でて水気をきる。
- ③ りんごは、皮ごと6つ割にしてから、厚さ1 cmのちょう切りにし、塩水に漬けておく。
- ④ 人参はせん切りにして茹でる。
- ⑤ ブロッコリーは小房にわけて茹でる。
- ⑥ ①にたまねぎ、りんご、人参、ブロッコリーを加えて和える。



エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
72kcal	2.3g	4.9g	38mg	0.6g

(1人当たり栄養価)

✿ 子どもの好きなマヨネーズであえ衣をつくった洋風の白和えです。
ブロッコリーやりんごでいれどきれいです♪