

オーロラソースサラダ



メモ

甘味のあるソースと、チーズが子どもたちに人気のサラダです。

他の野菜で作るのもおすすめです。

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄
47kcal	3.4g	75mg	0.3mg

レシピ（副菜）

オーロラソースサラダ

《材料 幼児5人分》

- ・きゅうり 1/2本
- ・ブロッコリー 90g
- ・チーズ 50g
- ・ケチャップ 小さじ1
- ・マヨネーズ 小さじ1

《作り方》

- ① ブロッコリーを小房に切って茹でる。きゅうり、チーズは角切りにする。
- ② ケチャップとマヨネーズを合わせる。
- ③ 食べる直前にすべて和えたら完成！

※こども園では、マヨネーズの代わりにマヨドレを使用しています。