

豆腐のコロコロサラダ



メモ

色んな食材が食べられ、彩りも良いレシピです。

ドレッシング比率

酢：砂糖：塩：醤油＝4：2：1：2

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄
42kcal	2.3g	40mg	1.4mg

レシピ（副菜）

豆腐のコロコロサラダ

《材料 幼児5人分》

・木綿豆腐	100g	・なたね油	小さじ1
・きゅうり	1/2本	・酢	小さじ1
・トマト	50g	・砂糖	小さじ1
・チーズ	25g	・塩	ひとつまみ
		・醤油	小さじ1/2

《作り方》

- ① 材料は全て角切りに切る。トマトは湯剥きして種も取り除いておく。
- ② 調味料を合わせてドレッシングを作る。
- ③ 食べる直前に野菜と調味料を和えて完成。

※こども園では、鉄強化とうふを使用しています。