

チョレギサラダ



メモ

のりのごま油の香りが美味しいサラダのレシピです。

ドレッシング比率

醤油：酢：砂糖＝1.5：0.8：0.3

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄
23kcal	1.0kcal	23mg	0.3kcal

レシピ（副菜）

チョレギサラダ



《材料 幼児5人分》

- ・白菜 葉2枚程度
- ・きゅうり 小1/2本
- ・ブロッコリー 1/2株
- ・ごま 小さじ1
- ・焼きのり 適量
- ・ごま油 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1と1/3
- ・酢 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1/2



《作り方》

- ① 白菜は太めの千切り、きゅうりは千切り、ブロッコリーは一口大の房に分ける。
きゅうり以外の野菜は加熱して冷ましておく。
- ② 調味料は合わせておき、野菜は水気をきっておく。
- ③ 食べる直前に野菜と調味料、ごまとちぎった焼きのりを和えて完成。