

## 小魚サラダ



### 材料（5人分）

じゃこ	15g
きゃべつ	150g
きゅうり	80g
人参	50g
卵	M1個
炒め油	適宜
しょう油	小さじ1
酢	大さじ1
油	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
塩	少々

※子どもの分量です。

### 子ども1人分の栄養価

エネルギー	73 kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	4.8g
塩分	0.5g

### 作り方

- ① じゃこは乾煎りし、水分をとばしておく。
- ② 分量の卵で炒り卵を作る。
- ③ きゃべつ・きゅうり・人参は千切りにする。
- ④ 分量の調味料を混ぜてドレッシングを作る。
- ⑤ ①・②・③・④を和えたら、出来上がり♪♪

### 一口メモ

保育園でも子どもたちに大人気のサラダです。炒り卵が入ることで、とても食べやすくなります。また、じゃこが入るのでかみかみにも最適です。