

トマトと枝豆のコロコロサラダ



材料（5人分）

トマト	170g
冷凍むき枝豆	100g
きゅうり	80g
きゃべつ	80g
冷凍コーン	25g
酢	大さじ1
しょう油	小さじ1/2
砂糖	少々
塩	少々
こしょう	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	51 kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	1.5g
塩分	0.5g

作り方

- ① トマト・きゃべつは1cmほどの角切りにする。きゅうりは5mm厚ほどのいちょう切りにする。
- ② 冷凍むき枝豆と冷凍コーンは沸騰したお湯でサッと茹でるか、電子レンジで解凍しておく。（冷凍むき枝豆・冷凍コーンは500Wで30～40秒の加熱が目安です）
- ③ 調味料と材料を和えたら出来上がり♪

一口メモ

さやつきの枝豆を使用する場合は、一人分は30gで計算してみてください。