チーズサラダ



子ども１人分の栄養価

エネルギー	45	kcal
タンパク質	2.4	g
脂質	3.1	g
塩分	0.4	g



チーズの旨みで野菜をおいしく食べることができる彩りサラダです。
酸味と塩味のバランスがよく、子どもたちにも人気の一品です♪



◆ 材料　（４人分）

ナチュラルチーズ（切れてるチーズを使用する場合は約９枚）	６５ｇ
きゃべつ	葉５枚（２５０ｇ）
きゅうり	大１本（１５０ｇ）
人参	４㎝（４０ｇ）
――【調味料】――	
酢	大さじ１（１５ｇ）
油	小さじ２（８ｇ）
砂糖	少々（0.5）
塩	ひとつまみ（１ｇ）
こしょう	少々

◆ 作り方

① **下準備**　チーズは５㎜程の角切りに切っておく。きゃべつ・人参は千切り、きゅうりは半月切りにしておく。

② **ドレッシング作り**　調味料を混ぜ合わせて、ドレッシングを作る。

③ **仕上げ**　①の野菜とチーズ、②のドレッシングを和えたら、出来上がり♪♪

※保育園では衛生管理上、全ての野菜に火を通しています。人参やきゃべつの固さが気になる場合は湯通しをしてみてください。



ひとつまみと少々の違い

ひとつまみ：親指・人差し指・中指の３本の指でつまんだ量（約１g）
少々：親指・人差し指の２本の指でつまんだ量（約0.５ｇ）



◆ ーロメモ

子どもたちに人気のチーズサラダですが、角切りのチーズが市場に出回っていないのが残念なところです。

メーカーから販売されている５㎜厚ほどに切れているチーズを使用すると、比較的お手軽に作ることができると思います。

普段のサラダにチーズを加えることで、たんぱく質やカルシウムも強化できるだけでなく、チーズのうま味で野菜も食べやすくなります。

