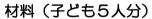
トマトのサラダ





トマト(中) 1個 きゅうり 1本半 砂糖 小さじ1/3 しょうゆ 小さじ1弱 酢 小さじ1 サラダ油 大さじ1強



作り方

- ① トマトはよく洗い,サイコロ切りにする。
- ② きゅうりは輪切りにする。
- ③ 砂糖・しょうゆ・酢・サラダ油をしっかり混ぜ合わせてドレッシングを作り、 ①・②を和える。

【子ども1人分栄養価 エネルギー40kcal たんぱく質0.6g 脂質3.1g 食塩相当量0.1g】



