

トマトのサラダ



材料 (子ども5人分)

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と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]

