

コロコロまめサラダ（広瀬保育所栄養士考案）

材料 4人分

大豆（水煮）	50g
きゅうり	40g
人参	20g
魚肉ソーセージ	20g
マヨネーズ	16g
塩	0.4g

作り方

- ① きゅうり、人参、魚肉ソーセージを1cm角に切る。
- ② 人参は茹でる。
- ③ 食材をマヨネーズと塩で和える。



☆1人分栄養価☆

・エネルギー 60kcal   ・たんぱく質 2.5g   ・脂質 4.5g   ・塩分 0.5g