

夏野菜サラダ

材料：幼児1人前(乳児1人前)

【具材】

・オクラ	10g (20g)
・キュウリ	10g (12g)
・トマト	12g (8g)
・コーン	10g (8g)

【調味料】

・リンゴ酢	1g (2g)
・砂糖	1g (0.8g)
・キャノーラ油	0.5g (0.8g)
・食塩	0.1g (0.8g)





① トマトを湯むきする場合は沸騰した湯に30秒程入れてから流水で冷やして皮をむく。

② 1cm角に野菜を切り、3～5分程茹で、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

③ 水気をしっかりと切り、調味料で味付けをする。



④ 器に盛り付けて完成。



夏野菜をたっぷり使ったサラダになります！

サラダの中に「チーズ」「塩昆布」「ハム」「春雨」など入れてもおいしくなります！

そして、味付けに「カレー粉」を入れるとより一層、食欲がそそります！

