

# いんげんとハムのサラダ

材 料	分量 幼児5人分	切り方等
さやいんげん	70g(約10本)	
キャベツ	70g(約1枚)	
にんじん	1/3本	せん切り
ロースハム	4枚	せん切り
塩	小さじ1/5	
上白糖	小さじ1/3	
こしょう	少々	
りんご酢	小さじ1	
サラダ油	大さじ1強	

★さっぱりとした味のサラダです。

きゅうりやトマトを入れてもおいしいです♪



レシピ:保育運営課

- ①さやいんげん…ゆでて食べやすい長さに切る。  
キャベツ…ゆでて食べやすい大きさに切る。  
にんじん…ゆでる。
- ②調味料を合わせてよく混ぜ、ドレッシングを作る。
- ③材料の水気を切り、ドレッシングで和える。