

チーズサラダ



成長期に必要なカルシウム。
カルシウム豊富なチーズを使った簡単サラダです。

いつでもオススメ！

◆ 材料 (4人分)	g
キャベツ	100
きゅうり	40
にんじん	60
チーズ(角切り)	40
砂糖	4
酢	40
油	30
しょうゆ	8

A



体をつくる(たんぱく質・無機質を多く含む食品)

チーズ

体の調子を整える(ビタミンを多く含む食品)

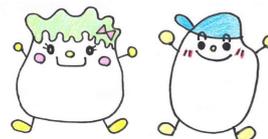
キャベツ きゅうり にんじん

エネルギーになる(炭水化物・脂質を多く含む食品)

砂糖 油

◆ 作り方

- 1 野菜を切る (キャベツは、短冊切り。きゅうりは、輪切り。にんじんは、千切り。)
- 2 野菜を茹でて、ザルにあけ、水冷する。
- 3 野菜の水気を切り、チーズと混ぜ合わせる。
- 4 Aを混ぜ合わせたら、3と和える。お皿に盛り付ければ、できあがり。



人気のサラダです！角切りチーズは、売っているところを見かけたことがありません。

我が家では、「切れているチーズ(雪印)」をさいの目にしていきます。(参考にしてください！)

野菜については、お家にある野菜に代えていただいてもOKです。

