

# 小松菜のサラダ



彩り良く、ツナが入ることで子どもたちにも食べやすく、さっぱりとしたサラダです。



## 材 料

小松菜 …………… 20g  
 きゅうり …………… 15g  
 キャベツ …………… 15g  
 ツナ缶 …………… 10g  
 コーン缶 …………… 5g  
 (A)  
 サラダ油 …………… 小さじ 1/2  
 酢 …………… 小さじ 1/2  
 砂糖 …………… 小さじ 1/2  
 塩 …………… 少々  
 うすくちしょうゆ …小さじ 1/3

## 作り方

- ① 小松菜はゆでて、3cm程度の長さに切る。
- ② キャベツ、きゅうりは線切りにしてさっとゆで、水にさらし絞る。
- ③ ツナ缶は油を切っておく。
- ④ コーン缶は水気を切り、さっとゆでる。
- ⑤ ①～④をAで和える。

**栄養成分** エネルギー 65kcal

たんぱく質 …… 2.8g	ビタミンA …… 57μg/RE	ビタミンC …… 16mg
脂質 …… 4.4g	ビタミンB1 …… 0.04mg	繊維 …… 0.9g
カルシウム …… 44mg	ビタミンB2 …… 0.04mg	塩分 …… 0.6g
鉄 …… 0.8mg		

この  
メニューから  
離乳食への  
利用

生後9～11ヶ月ごろ

小松菜のサラダ  
 幼児の1/2  
 (コーン抜き)

生後7～8ヶ月ごろ

柔らか煮  
 小松菜 …… 15g  
 キャベツ …… 10g

生後5～6ヶ月ごろ

柔らか煮(つぶし)  
 小松菜 …… 10g  
 キャベツ …… 5g