



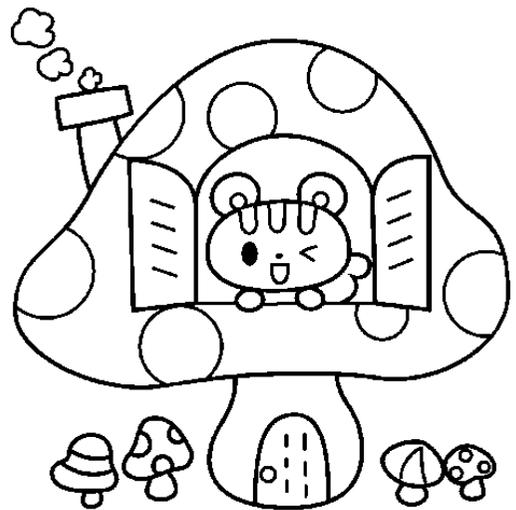
## 9月のおすすめレシピ

### 和風サラダ

おうちによくある材料で作れて  
和の献立やお味噌汁に合うサラダになっています。  
とても簡単なのでぜひお試しください！

#### ●材料 (子ども1人分)

キャベツ	25g
胡瓜	15g
人参	5g
竹輪	7g
いりごま	1.5g
酢	1.2g
しょう油	1.2g
みりん	1.2g



#### ●作り方

- ①胡瓜は輪切り、キャベツ・人参は干切りにします。  
竹輪は半月の薄切りにします。
- ②胡瓜・キャベツ・人参・竹輪は茹でて水気を絞っておきます。
- ③ボウルに調味料と②を混ぜ合わせて出来上がりです。

