

料理名		パプリカサラダ	
材料名	数量(4人分)	作り方	
○生ひじき	60g	① にんじん、赤パプリカ、黄パプリカはせん切りにする。沸騰した湯に入れ、さっと茹でる。ざるに上げて流水で冷ます。 ② ボウルに生ひじきを入れて、よく絞った①を入れてよく和える。 ③ Aの合わせ調味料を入れて、さらによく和える。 ★POINT★ ・せん切りハムを加えてもgood!! ・さっぱりした味付けで、野菜嫌いな子もたくさん食べられます♪	
○赤パプリカ	40g		
○黄パプリカ	40g		
○にんじん	40g		
砂糖	3.0g		
しょうゆ	7.5g		
酢	5.0g		
ごま油	2.5g		
		備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について>	

○かながわ産食材です。

1人当たりの栄養量 (エネルギー98kcal たんぱく質3.0g)