

## 水菜と梨のサラダ

### <栄養量>

エネルギー：63kcal

たんぱく質：2.7g

カリウム：106mg

リン：47mg

食塩相当量：0.6g



### <材料>

水菜・・・30g

梨・・・20g

ベーコン・・・5g

油・・・8g (小2)

酢・・・5g (小1)

塩・・・0.3g

### <作り方>

- 1 水菜は食べやすい大きさに切って、たっぷりの水にさらす。
- 2 梨は細切りにする。
- 3 ベーコンは小さく切ってフライパンで炒めてカリカリにする。
- 4 調味料を合わせてドレッシングを作る。
- 5 1・2・3を器に盛りつけ、ドレッシングをかける。