

小松菜のマヨ和え



材料(幼児4人分)

- 小松菜…1/2束
- 人参…1/4本
- ツナ缶(水煮)…1/2缶
- マヨネーズ…大さじ1

作り方

- ① 小松菜を3～4cm程度に切り、塩を加えた熱湯でお好みの硬さになるまでゆでて冷水にとり、水気を絞る。
- ② 人参を細切りにして、やわらかくなるまでゆでて冷水にとり、水気を切る。
- ③ ツナ缶の汁気を切り、小松菜、人参と一緒にボウル等に入れる。
- ④ マヨネーズを加え、よく混ぜ合わせる。

POINT!

- ✧ 保育園では彩りに人参を入れていますが、なくてもOK。
- ✧ ツナの風味と、マヨネーズの油で野菜がコーティングされることにより、小松菜特有のクセが抑えられ、野菜が苦手でも食べやすくなっています。
- ✧ 鍋を使わずレンジ調理も可能です。
- ✧ 耐熱容器に入れ、ふわっとラップをかけて600wで2～3分程度。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 43kcal たんぱく質 2.2g カルシウム 56mg 鉄 1.0mg

