

ポテトサラダ



材料(幼児4人分)

- ジャガイモ…2個
- 人参…1/3本
- きゅうり…1/3本
- マヨネーズ…大さじ3

作り方

- ① ジャガイモを洗ってからラップをし、電子レンジで3~4分温める。
- ② 加熱したジャガイモを温かいうちにつぶす。
- ③ 人参ときゅうりをいちょう切りにする。
- ④ ③をゆでる。
- ⑤ ②と④をあわせてマヨネーズで味付けをする。

POINT!

- ◇ ジャガイモを電子レンジで加熱することで時短になります。
- ◇ 味付けはマヨネーズに砂糖やコンソメを少し入れるとまろやかになり、より食べやすくなります。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 141kcal たんぱく質 1.3g カルシウム 8mg 鉄 0.3mg

