

里芋のしょうゆマヨ和え



材料(幼児4人分)

- 冷凍里芋…12個
- きゅうり…1/4本
- 薄切りベーコン…2枚
- しょうゆ…小さじ1
- マヨネーズ…大さじ1

作り方

- ① きゅうりは半月切りにし、ベーコンは細切りにする。
- ② 里芋は蒸す。または、レンジで加熱し熱いうちにマッシャーなどでつぶす。
- ③ ベーコンはカリカリになるまで炒める。
- ④ ②に①と③と調味料を入れ、和える。

POINT!

- ✧ ベーコンではなくハムでもおいしく食べられます。
- ✧ ごまを加えてもおいしく食べられます。
- ✧ 生の里芋で作るときには、模様がはっきりとしていてふっくらと丸みを帯びているものを選ぶとよいでしょう。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 67kcal たんぱく質 1.6g カルシウム 8mg 鉄 0.3mg

