

ひじきと小松菜のサラダ

材料(幼児4人分)

- ひじき(乾)…3g
- 小松菜…1袋
- 人参…1/4本
- コーン缶…大さじ2
- マヨネーズ…大さじ1
- めんつゆ…小さじ1
- ごま…小さじ1



作り方

- ① ひじきを水で戻してゆで、水気を切る。
- ② 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。
- ③ 人参を細切りにして、柔らかくなるまでゆでて冷水にとり、水気を切る。
- ④ 野菜にマヨネーズ、めんつゆ、ごまをよく混ぜ合わせる。

POINT!

- ✧ 鍋を使わずレンジ調理も可能です。
- ✧ 野菜を耐熱容器に入れ、ふわっとラップをかけて600wで3分程度加熱します。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 41kcal たんぱく質 1.1g 鉄 1.0mg

