

キャロットラペ

材料(幼児4人分)

- 人参…1/2本
- ツナ缶(油漬け)…1/3缶
- レモン汁…小さじ1弱
- 砂糖…小さじ1/3
- 塩…少々



作り方

- ① 人参を千切りにし、500wの電子レンジで3分加熱する。
- ② 粗熱がとれたら人参以外の材料をすべて加え、和える。

POINT!

- ◇ 人参が苦手な子でもパクパク食べる保育園の人気メニューです。
- ◇ 仕上げにパセリを一振りすることで彩りがよくなります。
- ◇ ツナ水煮缶を使用する際には油を小さじ1/2程度入れるとおいしく仕上がります。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 20 kcal たんぱく質 0.9g ビタミンA 144 μ g

