さつま芋サラダ



材料（幼児4人分）

- さつま芋…１/2本
- 人参…１/４本
- きゅうり…１/４本
- マヨネーズ…大さじ1
- 塩…少々

作り方

① さつま芋・人参・きゅうりを小さめの角切りにする。
② さつま芋と人参を先にゆで、きゅうりは最後にさっとゆでる。
③ 水気をよく切り、マヨネーズと塩で和える。

POINT!

✧ さつま芋の皮は、まだらにむくと食べやすいです。
✧ ウインナーやツナ缶などを入れてもおいしいです。

栄養価（幼児1人分）

エネルギー　61kcal　たんぱく質 0.6ｇ　カルシウム 15mg　鉄 0.2mg