

鉄分たっぷりサラダ

今月のおすすめ



～材 料～

(子ども 4 人分)

ほうれん草	120g
人参	20g
乾燥ひじき	4g
ホールコーン缶	12g
シーチキン缶	40g
マヨネーズ	大さじ2
塩	少々



～作り方～

- ① ほうれん草は 2cm カット、人参は太めの千切り、乾燥ひじきは水で戻しておく。
- ② それぞれを湯通しし、水気を切って冷ましておく。
- ③ ボウルに②、コーンとシーチキンを入れて合わせ、マヨネーズを加えて混ぜ合わせ、最後に塩で調整し出来上がり。

(塩はなくてもよい)

