



小松菜のこんこんサラダ

15分

コーンと油揚げで♪こんこん🐱♪ 味付けはドレッシングで簡単に作れますよ！



材料 作りやすい分量

小松菜	1/2 束
人参	1/4 本
コーン缶	大さじ 2
油揚げ	1 枚
和風ドレッシング	適量

作り方

- ① 小松菜と人参を食べやすい大きさに切って茹でたら水気をきる。
- ② コーンを茹でておく。
- ③ 油揚げを食べやすく切ってカリカリに焼く。
- ④ 1と2と3を合わせてドレッシングで和える。

* 味付けはお好みで調整してください。



社会福祉法人
聖隷福祉事業団
Seirei Social Welfare Community