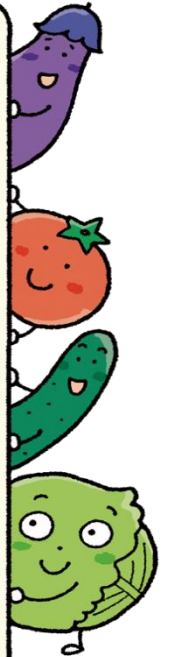


15分



# もやしとにんじんのサラダ

家計の味方もやしを使った彩りも鮮やかな一品です！



ツナの旨味で野菜が苦手なお子さんでも食べやすい♪

## 材料

## 作りやすい分量

|          |        |
|----------|--------|
| もやし      | 1袋     |
| にんじん     | 10cm   |
| 乾燥カットわかめ | 小さじ1   |
| ツナ缶      | 1缶     |
| 酢        | 大さじ1.5 |
| 砂糖       | 大さじ1.5 |
| しょうゆ     | 大さじ1   |

## 作り方

- ① 乾燥カットわかめを水で戻して絞る。
- ② にんじんは千切りまたは短冊に切っておく。
- ③ にんじん、もやしをそれぞれ茹で、水気を切る。
- ④ ツナは油を切る。
- ⑤ 食材を合わせ、調味料と混ぜる。

※味は好みで加減してください



社会福祉法人  
聖隷福祉事業団