

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 ツナ缶は油を切る。
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
聖隸福祉事業団