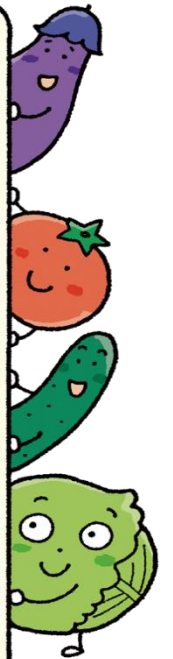


15分



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
聖隷福祉事業団