

ちはなこども園

★にぎやかサラダ★



材料【子ども1人分】

- ・じゃがいも…30g
 - ・きゅうり…10g
 - ・人参…5g
 - ・青ピーマン…3g
 - ・ハム…5g
 - ・乾燥ひじき…0.5g
- 〈調味料〉
- ・マヨネーズ…4g
 - ・酢…0.5g
 - ・薄口しょうゆ…0.7g

作り方

- ① 乾燥ひじきを戻す。
- ② じゃがいも(一口大のコロコロ)、人参(薄めのいちょう)、きゅうり(薄めのいちょう)、青ピーマン(小さめのしかく)、ハム(小さめのしかく)にそれぞれ切る。
- ③ スチームコンベクションオーブンのスチームモードでやわらかくなるまで加熱する。
- ④ 沸騰水に薄口しょうゆ(少々)、ひじきを入れて、10分程茹でる。
- ⑤ 食材の水気を絞り、調味料で和える。
- ⑥ お皿に盛り付ける。完成!