

副菜

ポテトとにんじんのサラダ

～楽しんで作りましょう～



一人分の栄養価 エネルギー 112kcal たんぱく質 1.9g 食塩相当量 0.1g

材料(4人分)

じゃがいも	中1個
にんじん	1/2本
ベビーリーフ	少々
A	
マヨネーズ	大さじ1
ヨーグルト	大さじ1/2
白すりごま	小さじ1/2

作り方

- 【1】じゃがいもは皮をむき、1cmの半月切りにして、耐熱容器に入れラップをかけて電子レンジ600Wで2分加熱する。
- 【2】にんじんは皮をむき、5mmの輪切りにしてじゃがいもと同様に1分加熱する。
- 【3】【1】【2】を交互に盛りつけ、ベビーリーフを添える。
- 【4】Aを混ぜ合わせてかける。

お子さん用アレンジ

- ・縦に積み重ね、タワーのようにしても食べる楽しみが増えます。

お手伝いポイント

- ・じゃがいもとにんじんを交互に盛りつけ楽しんで作りましょう。

