

副菜

小松菜とサラダチキンの マヨネーズ和え

～小松菜をおいしく手軽に食べられる～



一人分の栄養価 エネルギー 77kcal たんぱく質 15.9g 食塩相当量 1.3g

材料(4人分)

サラダチキン	1パック
小松菜	1束(220g)
酒	大さじ2
マヨネーズ	大さじ2
練りがらし	お好みで
粗びき黒こしょう	少々

*お子さんと一緒に食べる場合は、練りがらしと黒こしょうを使用せず作りましょう。

作り方

- 【1】小松菜は2～3cm幅の食べやすい大きさに切る。(キッチンばさみでも切れます)
- 【2】耐熱皿に小松菜、サラダチキンをほぐして入れ、酒をふって、ふんわりとラップをかけ、レンジ600Wで4分加熱し、冷ます。
- 【3】マヨネーズ、練りがらし、粗びき黒こしょうを混ぜ合わせ、【2】と和える。

お子さん用アレンジ



- ・サラダチキンは細かくほぐす
- ・小松菜は食べやすい長さに切る(1.5～2cm幅)
- ・マヨネーズだけで和える

お手伝いポイント



- ・小松菜をキッチンばさみで切る
- ・サラダチキンをほぐす