



幼児食

ほうれん草のサラダ

エネルギー 47kcal たんぱく質 1.8g 脂質 3.9g

材 料	1人分	5人分
ほうれん草	30g	150g
人参	5g	25g
ゆで卵	10g	1個
マヨネーズ	4g	20g
牛乳	1g	5g
しょうゆ	1g	5g

作り方

- ① ほうれん草はゆでて、1～2cmの長さに切る。
- ② 人参は千切りにしてゆでる。
- ③ ゆで卵の白身をみじん切にして、卵黄、マヨネーズ、牛乳、しょうゆと混ぜる。
- ④ 全部あわせて混ぜる。

料理の紹介

卵は、ゆで卵が面倒なら炒り卵でもいいですよ。ほうれん草が苦手な場合は、ブロッコリーやキャベツなど、食べられる野菜でOK！