

ほうれん草とひじきのサラダ

幼児 1 人分

ほうれん草	20 g	しょうゆ	3.5 g
ほしひじき	1～2 g	胡麻	適量
ツナ缶	10 g	砂糖	0.5 g
人参	7 g	ごま油	0.5 g
酢	1.5 g		



- ① 鍋に分量外の塩、水を入れ火にかけ、沸騰したらほうれん草をいれてゆでる。
- ② ①がゆであがったらざるにあけ流水で冷ました後、水気をよく絞り食べやすい大きさに切る。
- ③ 人参は、千切りにし、ほしひじきは水で戻しておく。鍋に水を入れて沸騰したらひじき、人参を入れてゆでる。
- ④ ③をざるにあけ、水気をよく絞っておく。
- ⑤ ボウルに酢、しょうゆ、胡麻、砂糖、ごま油を入れよくかき混ぜてからほうれん草、ひじき、ツナ、人参を入れて和える。

【ワンポイントアドバイス】

ほうれん草やひじきなどの水分をよく絞りましょう。

水分が多くて味がぼやけてしまう時は、かつお節などを入れると味が絡みやすくなります。