

## 小松菜サラダ

認定こども園 高ノ台幼稚園



### 材料（2人分）

小松菜	3 株 (80 g)
もやし	1/5 袋 (40 g)
にんじん	2cm (20 g)
ベーコン	1/2 枚 (10 g)
しょうゆ	小さじ 1 (6g)
マヨネーズ	大さじ 2 (24g)
ごま	小さじ 1/5 (1 g)

### 栄養量（1人分）

エネルギー	120Kcal	たんぱく質	2.3g
脂質	11.3g	炭水化物	3.0g
食塩相当量	0.8g	野菜の量	70g

### ひと口メモ

しょうゆマヨネーズ味で、子ども達にも人気のメニューです!!

### 作り方

- ①小松菜を 2 cmの長さに切って、色よくゆでる。にんじんも 2 cmの長さに切ってゆでる。
- ②ベーコンを 5 mm幅に切って炒める。  
(油分はペーパーで軽く取っておく。)
- ③もやしを 2 cmの長さに切ってさっとゆでる。
- ④①～③をしょうゆ・ごま・マヨネーズで和える。