

かみかみ和え



材料 (4人分)

小松菜	1/2 袋
太もやし	1/2 袋
人参	40g
さきいか	30g

調味料

・穀物酢	大さじ1
・上白糖	大さじ1
・薄口醤油	小さじ1
・食塩	少々

作り方

- ① 人参は千切り、小松菜は5cmに切り、もやしは手で食べやすい大きさに折り、それぞれ茹でる。
- ② さきいかは、食べやすい大きさに切る。
- ③ ボールに、絞った①、さきいかを入れ、調味料をいれ和える。

春はキャベツ、夏は胡瓜、冬はほうれん草など、季節に合わせて

いろいろな野菜で作ると、おいしいです。

さきいかは、1～2歳児には、小さく切っています。