

# 小松菜のごま酢和え

## 【材料】

- |      |   |     |     |   |      |
|------|---|-----|-----|---|------|
| ・小松菜 | … | 15g | ・酢  | … | 1.5g |
| ・もやし | … | 15g | ・砂糖 | … | 1g   |
| ・人参  | … | 10g | ・ごま | … | 1.5g |
| ・ツナ  | … | 5g  |     |   |      |



※分量は3～5歳児1人分の目安です。

0～2歳児は1/2～2/3量、大人は1.5～2倍量を目安に調整してください。



## 【作り方】

- ①小松菜は2cm幅にカットする。（葉の部分は格子状に切ると食べやすくなる。）人参は少し大きめの千切りにする。
- ②ごまは炒っておく。（焦げやすいので注意 ⚠）  
ツナ缶は油をきっておく。
- ③人参・小松菜・もやしを茹でて、水で冷やしておく。
- ④③の野菜が十分冷えたら水気を絞り、ツナ・調味料・ごまと混ぜあわせ味を調えたら完成★