



海の星幼稚園

# 白雪サラダ(1人分)

おかず

## \* 材料名

おから	6g
レタス	20g
きゅうり	6g
にんじん	3g
ベーコン	3g
スイートコーン	2g
マヨネーズ	4g
塩・こしょう	適宜
油	適量

## \* 作り方

1. フライパンに油をひき、おからがパラパラになるまで炒める。小さく切ったベーコンも炒める。
2. レタス、きゅうり、にんじんは洗って食べやすい大きさに切り、にんじんとコーンはさっとゆでる。
3. ボールに水分を切った野菜と他の具もすべて入れ、マヨネーズ、塩こしょうで味付けをする。

## 【先生方のコメント】

見た目の色どりもよく、生野菜が苦手な子もマヨネーズ味で食べやすくなっています。子ども達はとても喜んで食べています。

