

きゅうしょくレシピ°



☆マカロニサラダ☆



※写真は子ども1人分です

<材料> (4~5人分)

マカロニ	30g
にんじん	1/4本
きゅうり	1/3本
塩	少々
ホールコーン	大さじ2(約20g)
マヨネーズ	大さじ3

<作り方>

- ① マカロニは、袋の標記の時間で茹でる。
粗熱をとる。
- ② 人参はいちょう切りにし、茹でる。
粗熱をとり、水けを絞る。
- ③ きゅうりは半月切りにし、塩をふり、水けを絞る。
- ④ ボウルに、①~③の野菜全てと、ホールコーン、マヨネーズを加えて混ぜる。

