

# ほうれん草サラダ

材 料	分 量(幼児5人分)	切り方等
じゃがいも	1個	皮をむいて茹でる
ほうれん草	1/3束	茹でる
ベーコン	1枚	細切り
マヨネーズ	大さじ2	



レシピ: 船橋市公立保育園管理課

①茹でたじゃがいもは、熱いうちにつぶす。

②ゆでたほうれん草は、水にさらす。水気を絞り食べやすく切る。

③細切りのベーコンは炒める。

④①～③をマヨネーズで和える。



じゃがいもは、よくマッシュしておく与其他の食材料とからみます。



ポテトサラダ感覚で、ほうれん草がたくさん食べられます。