

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:保育運営課

- 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。