

# 小松菜のツナ和え

材 料	分 量(幼児5人分)	切り方等
小松菜	1/2束	茹でる
もやし	1/6袋	茹でる
人参	1/5本	せん切り
ツナ缶	1/5缶	
しょうゆ	小さじ1	
三温糖	小さじ1と1/2	



レシピ:保育運営課

- ①茹でた小松菜は水にさらす。水気を切ってしぼり食べやすい長さに切る。
- ②茹でたもやしを食べやすい長さに切る。
- ③せん切りにした人参は茹でる。
- ④ツナ缶は油を切り、調味料と共に加熱する。
- ⑤野菜と④を和える。



小松菜の代わりに、ほうれん草・いんげんなどの旬の食材を使っておいしく召し上がれ。