レシピ

きらめき保育園　調理室

マカロニサラダ

お家で作りたい！との声をいただきましたので、レシピをご紹介します。

｛材料｝大人　２人分　子ども　２人分

じゃがいも	200ｇ
マカロニ	100ｇ
きゅうり	100ｇ
人参	100ｇ
マヨドレ	80ｇ
塩　胡椒	

①じゃがいもは茹でるか、蒸すかしてよく潰す。

②きゅうりはいちょう切りにして、さっと湯を通し、水で冷ます。よく絞る。

③人参はいちょう切りにし、歯に触らないくらいの硬さに茹で、水で冷ます。よく絞る。

④マカロニは所定の茹で時間で茹でる。

⑤材料をボールに入れてよく混ぜる。塩、胡椒で味を整える。

※マヨドレはアレルギーのお子さんでも食べられる、マヨネーズのような調味料です。アレルギーコーナーなどで売られています。

さっぱりとした風味で、アレルギーの無い方でも違和感なく食べられます。マヨドレはご家庭の好みで加減してください。