



手巻きサラダ



《材料: 幼児1人分》

- * えのき … 20g
- * ゴマ油 … 小さじ1/2
- * 玉ねぎ … 30g
- * ピーマン … 10g
- * 人参 … 10g
- * 大根 … 60g

【肉味噌】

- * 豚ミンチ … 50g
- * みそ … 3g
- * 砂糖 … 3g
- * しょうゆ … 0.5g
- * 酒 … 少々

《作り方》

- ① えのきは4~5cm長さにカットしてゴマ油で炒める。
- ② 玉ねぎ、ピーマン、人参は4~5cm長さの細切りにし耐熱皿にのせラップをして、電子レンジ(600w)で2分加熱して冷ましておく。
- ③ 大根はスライサーで薄切りにし、沸騰した湯の中に入れ再び沸騰したら1分ゆで、冷水にさらす。
- ④ ①~②の材料を全て大皿にきれいに盛りつけ、食べる直前まで冷蔵庫に入れておく。

【肉味噌の作り方】

※テフロン加工のフライパンに油をひかずに豚ミンチを入れ火が通ったら弱火にし酒を入れる。
砂糖、みそ、しょうゆを入れなめらかになる様混ぜる。

- ⑤ ③の大根に細切り野菜と肉味噌をのせて、手巻き寿司のように巻いて食べる。



食欲がない時、炭水化物ばかり摂っていると感じるとき等、簡単に作れて、食べやすい味でオススメです♪