



<材料>

大人2人子ども2人分

- ・ 春雨（乾） 30g
- ・ ひじき（乾） 3g
- ・ 水菜 40g（中2株）
- ・ 人参 35g（1/4本）
- ・ ツナ缶 30g
- ・ 醤油 大さじ1/2
- ・ 酢 大さじ1/2

<作り方>

1. 春雨はぬるま湯で戻し、2～3cmの長さに切り、さっと茹でる。
2. ひじきも水で戻し、さっと茹でる。
3. 水菜は2cm長さ、人参は千切りにし、さっと茹でて水気を搾っておく。
4. 全ての材料を醤油と酢で和えて出来上がり！

★ 水菜は保育園ではさっと茹でますが、家庭ではそのままでもお召し上がりいただけます。