

かぼちゃのごまマヨ和え

◎材料は1回分の目安量です。お子さまに合わせて調節してください。

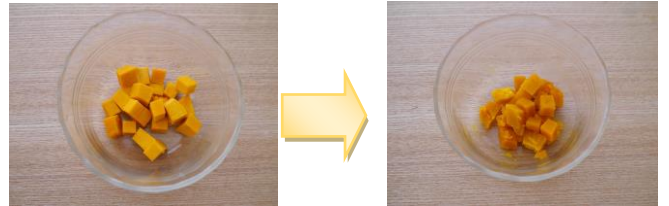
◆材 料

- ・かぼちゃ・・・・・・・・15g
- ・白菜・・・・・・・・10g
- ・白すりごま・・小さじ1/3
- ・マヨネーズ・・小さじ1/4

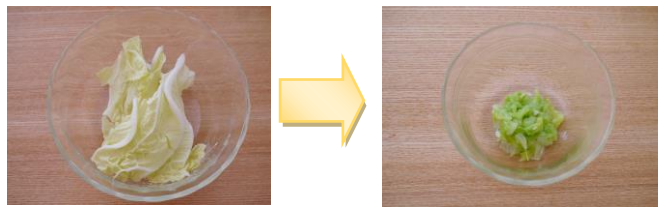


◆作り方

1. かぼちゃは皮をむいて、1 cm角に切ってゆでる。



2. 白菜は1 cm四方に切り、やわらかくゆでる。



3. 白すりごまとマヨネーズを合わせて、1、2を和える。



ポイント

マヨネーズは卵アレルギーの心配がなく、全卵が食べられるようになれば使えます。油分が多いので少量使用します。調味料だけでなく、かつおぶしや青のり、すりごま、きな粉などを使って、香りや風味をつけて味に変化をつける工夫を！