



おうちで作ってみよう！



フレンチサラダ

<材料>

きゃべつ	2枚
にんじん	20g
きゅうり	1本
ハム	1枚
みかんの缶詰	60g
酢	大さじ 1/2
オリーブ油	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1

- ① きゃべつ・人参・ハムはせん切り、きゅうりは半月切りにし、さっと茹でて水で冷やしておきます。
- ② 全て混ぜます。

保育園で大人気！定番！

みかんの缶詰の入ったサラダです。

みかんの缶詰以外にも、パイナップルの缶詰もおいしいですよ。