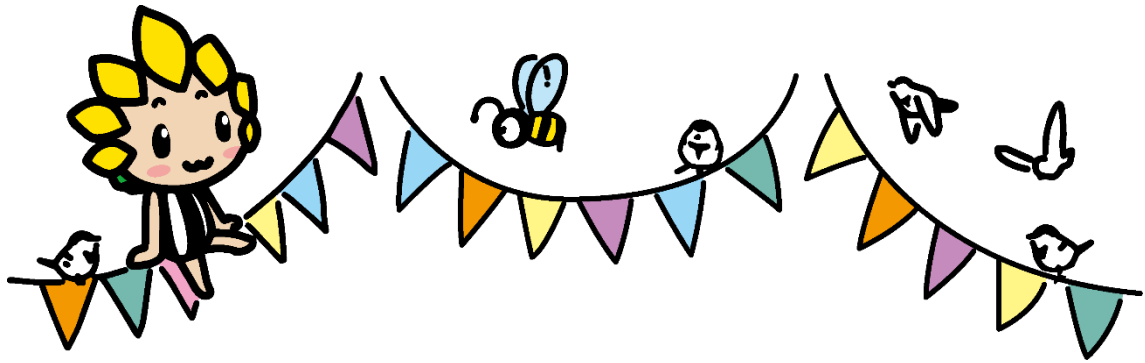




はるさめサラダ

〔材料（幼児 2 人・大人 2 人分）〕

- はるさめ 35 g
- かまぼこ 30 g
- きゅうり 50 g
- 人参 30 g

【調味料】

- 砂糖 10g (大さじ 1 強)
- しょうゆ 20g (大さじ 1 強)
- 酢 14g (大さじ 1 弱)

〔作り方〕

- ①かまぼこ、人参、きゅうりを千切りにして、さっと茹でて冷ます。
- ②はるさめは食べやすい長さに切り、茹でる。
- ③【調味料】を合わせ、②と③に和えたら完成。