

さつまいのホットサラダ

材料 (1人分)

さつまい	40g
レタス	10g
ミックスベジタブル	3g
クリームチーズ	6g
マヨネーズ	4g
はちみつ	1g



作り方

- ① さつまいは角切りし、ゆでる。ミックスベジタブルもゆでておく。レタスは水切りし、ちぎっておく。クリームチーズは角切りする。
- ② マヨネーズにはちみつを加え、混ぜる。
- ③ さつまいの粗熱がとれたら、すべての材料を和える。
※はちみつは、お子さんが1歳になるまで与えないようにしましょう。