

☆小松菜サラダ☆

○材料（4人分）

- ・小松菜 1束
- ・にんじん 40g
- ・ツナ缶 小1缶
- ・卵 1個
- ・油 少々
- ・薄口醤油 小さじ2
- ・マヨネーズ 大さじ1.5



○作り方

- ①人参は皮をむいて千切りにしてゆでる。
小松菜は洗ってゆでて2~3cmの長さに切り水気を切っておく。
- ②フライパンに軽く油をひき、といた卵を流し入れて炒り卵を作っておく。
- ③①②を混ぜ合わせて薄口醤油で下味をつけ、マヨネーズで味を調える。

☆調理のポイント☆

炒り卵は弱い火で、
箸を4本使うときれいにできます。

レシピの出典：

和束町食生活改善推進協議会
わかば会様のレシピより

