



★フキフキ★シャキシャキ★ 人参とタラコのサラダ



〈材料〉約2~3人前

人参・・・1.5本
きゅうり・・・1本
たらこ・・・1腹
マヨネーズ・・・大さじ3

〈作り方〉

- ① 人参を千切り、きゅうりをお好みの形にカットする
- ② タラコにフォークなどで数か所穴をあけ、電子レンジで火が通るまで加熱する
- ③ タラコに火が通ったら、たらこほぐしマヨネーズと合わせる
- ④ 人参を耐熱皿などに入れラップをして少し固い位まで電子レンジで加熱する
- ⑤ 人参に火が通ったら水で冷やし、よく水を切ったらきゅうり、③と混ぜ合わせる
- ⑥ 味見をして完成♪

※保育園ではタラコをスチームコンベクションで蒸してからフードプロセッサーでほぐしています😊 人参は固さを確認しながら茹でています🥕

