

もやしとハムのサラダ

マヨネーズを使った、子どもに人気のサラダです。家にある調味料で簡単に作ることができます。

給食では、全て加熱して使用しますが、家庭ではハムは加熱せずに使用してかまいません。



材 料	分量 (4人分)
ハム	4～5枚
もやし	160g
にんじん	40g
マヨネーズ	大さじ2
濃口しょうゆ	小さじ1/3
こしょう	少々

<作り方>

- ① もやしは食べやすい大きさにざく切りにし、にんじんは細切りにして、さっとゆでて冷ます。水気をしっかり絞る。
- ② ハムは細切りにし、炒めるか蒸して加熱し、冷ます。
(そのままでも OK)
- ③ 材料が冷めたら、マヨネーズ・しょうゆ・こしょうであえる。

