

らくらくかぼちゃサラダ



材料(一人分)………

かぼちゃ(冷凍)	50g
ステップキューブ	2個
ツナ	小さじ2
マヨネーズ	大さじ1

作り方………

- ①器に冷凍かぼちゃとステップキューブ、少量の水を加えてレンジで3分加熱する。
- ②フォークでかぼちゃを潰しながらよく混ぜる。
- ③ツナとマヨネーズを加えてさらに混ぜたら完成。

レシピポイント………

ステップキューブの甘味でお子様でも食べやすいサラダです。
冷凍野菜を使うことで、火を使わないので、お子様と一緒に簡単に調理ができます。

