

【アスパラのゴママヨネーズ和え】一人分（幼児）

（材料）グリーンアスパラ（太）1本、人参4g、ゴマ1g、マヨネーズ3g、梅酢少々

（作り方）

- ①アスパラは茹で、食べやすい大きさに切る。人参は千切りにし、茹でる。
- ②アスパラ、人参の水分をきり、梅酢少々とゴマとマヨネーズを加え混ぜる。

※保育園では人参は茹でず、蒸しています。

