



元気モリモリ！ほうれん草のエッグサラダ

材料 (大人2人+こども1人分の目安)

ほうれん草 150g

かたゆで卵 1個

A	マヨネーズ	大さじ1
	プレーンヨーグルト	大さじ1
	すりごま	小さじ1

栄養価	こども1人分
エネルギー	45 kcal
食塩相当量	0.1 g

作り方

- ① ほうれん草は、やらかくゆで、水にさらして水気を絞り、縦横1cm幅に切る。
- ② かたゆで卵は殻をむいてみじん切りにする。
- ③ ボウルに①、②を入れ、Aであえる。



<大人へのアレンジ> … お好みでしょうゆを足す。

