



* 材 料 * 子ども4人分 *

• マカロニ	20 g	• マヨネーズ	20 g
• ハム	35 g	• ケチャップ	12 g
• きゅうり	80 g		
• レタス	40 g		



* 作 り 方 *

1. マカロニを茹でる。
2. ハムをせん切りにして、湯通しする。
3. きゅうり、レタスをせん切りにする。
4. マヨネーズとケチャップを混ぜ合わせ、オーロラソースを作り、1、2、3、4と合わせ、調味する。