

# カリフラワーのサラダ

\* 材 料 \* 子ども4人分 \*

|         |     |         |     |
|---------|-----|---------|-----|
| ・カリフラワー | 80g | ・マヨネーズ  | 30g |
| ・人参     | 20g | ・塩・コショウ | 適量  |
| ・マカロニ   | 20g |         |     |
| ・ハム     | 20g |         |     |



\* 作 り 方 \*

1. カリフラワーを適度な大きさに切り、茹でる。  
人参はせん切りにし、茹でる。
2. マカロニを茹でる。
3. ハムはせん切りにし、茹でる。
4. 1～3をマヨネーズ、塩・コショウで調味する。