



* 材 料 * 子ども4人分 *

・卵	1個	・マヨネーズ	40g
・鶏ささみ	40g	・濃口醤油	4g
・キャベツ	80g		
・人参	40g		
・きゅうり	40g		

* 作 り 方 *

1. 卵は茹で卵にし、細かく切る。
2. 鶏ささみは茹でて、細かくほぐす。
3. キャベツ、人参、きゅうりはせん切りにして茹でる。
冷まして、水気を切る。
4. 1～3を合わせ、マヨネーズ、醤油で調味する。

* 卵は「炒り卵」にしても大丈夫です。