

サンドイッチ

2014.12 乳幼児をもつ母のグループ

★ポテト

【材料】

ツナ缶	120g
玉ねぎ	120g
にんじん	60g
ジャガイモ	300g
マーガリン	30g

【作り方】

- ①玉ねぎとにんじんはみじん切りにして炒め、ツナ缶を加えてさらに炒める
- ②ジャガイモはゆでてマッシュにし、①と和え、マーガリンを加えて味付けをする

★クリームチーズとほうれん草

【材料】

クリームチーズ	100g
ほうれん草	20g

【作り方】

- ①ほうれん草はゆでて固くしぼり、みじん切りにする
- ②クリームチーズに、しっかり水気をしぼった①を混ぜる