



<材料> 約大人2人・子ども2人分

- ジャガイモ 250g (大1個)
- 人参 80g (1/3本)
- ブロッコリー 60g (1/5株)
- ツナ 20g
- マヨネーズ 大さじ2

<作り方>

1. ジャガイモはさいの目、人参は銀杏に切り、柔らかくなるまで茹でて冷ましておく。
2. ブロッコリーは一口大に切って茹で、冷ましておく。
3. 全ての材料をマヨネーズで和えたら、出来上がり！

☆ジャガイモを薩摩芋や南瓜に変えてもおいしいです！  
また冷蔵庫にある好きなお野菜を加えて作ってください♪