

おうちでクッキング！！…水菜 小松菜

12月18日号

「水菜と小松菜のサラダ」

- 1 水菜、小松菜をさっとゆでる。ゆですぎ注意！
- 2 シーチキンと水菜、小松菜をまぜる
- 3 マヨネーズをあえる
- 4 ポン酢を少し入れてもおいしいですよ！

「水菜、小松菜とベーコンとの炒め物」

- 1 水菜、小松菜をさっとあらって切る。
- 2 ベーコンを炒めて、水菜、小松菜も炒める。
- 3 卵をまぜたり、パスタとからめてもおいしいよ！

どちらもビタミン
が豊富です！
冬の野菜です
たっぷり食べよう

親子でつくってみてね！

