

ツナチーズディップ



<材料> 子ども4人分

(作り方)

クリームチーズ 20g

① 材料を混ぜ合わせる。

ツナ 20g

② お好みの野菜を5cmくらいの長さ(お子さ

ケチャップ 大さじ1/2

んの持ちやすい長さ)に切り、①をつけて食
べる。

※ ケチャップをトマトソースに替えても、おいしくできます。