

小松菜としらすのふりかけ



材料(幼児4人分)

- 小松菜…1/2袋
- しらす…3g
- 油…少々
- 酒…少々
- 塩…しらすの塩加減で調整
- ごはん…適量

作り方

- ① 小松菜を細かく刻み、油で炒め、しらす・酒・塩とともに水分がとぶまで炒める。
- ② ごはんに混ぜる。

POINT!

- ◇ ごま油で炒めてもおいしいです。
- ◇ 小松菜やしらすは、鉄やカルシウムが豊富です。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 179 kcal たんぱく質 3.4 g 鉄 1.1mg

