

チンゲン菜の中華和え



材料(幼児4人分)

- ・チンゲン菜…1/2株
- ・人参…1/5本
- ・もやし…1/6袋
- ・ごま油…小さじ1/2
- ・酢…小さじ1/2
- ・砂糖…小さじ1
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・ごま…少々

作り方

- ① チンゲン菜はざく切りにし、人参は千切りにする。
- ② 鍋に水を入れたらもやしと人参を入れて火にかける。
- ③ 沸騰したらチンゲン菜を加えてゆでる。
- ④ 粗熱が取れたら軽く絞る。
- ⑤ 調味料をすべて合わせ、④と混ぜる。

POINT!

- ☆ 中華味のドレッシングはどんなサラダにも合う味です。ごまを加えることで香ばしい香りで食欲を増します。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 26 kcal たんぱく質 0.8g カルシウム 48mg 鉄 0.5mg

