

小松菜のしらす和え



材料(幼児4人分)

- ・小松菜…1袋
- ・人参…2cm
- ・しらす…大さじ4
- ・かつお節…ひとつまみ
- ・しょうゆ…大さじ1/2

作り方

- ① 小松菜は、ゆでて冷水にとり食べやすい大きさに切る。
- ② 人参は、千切りにして、食べやすいかたさにゆで、冷ます。
- ③ しらすは、さっとゆでる。
- ④ 野菜の水分をよく切り、しらすとかつお節としょうゆで和えてできあがり。

POINT!

- ◇ カルシウムを多くとることができる副菜です。
- ◇ 小松菜以外の野菜でも、しらすとかつお節を入れることで食べやすいので給食でも人気のメニューです。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 18kcal たんぱく質 2.7g カルシウム 98mg 鉄 1.4mg

