

キャベツの塩昆布和え



材料(幼児4人分)

- キャベツ…1.5枚
- きゅうり…1/2本
- 塩昆布…大さじ1/2
- しょうゆ…小さじ1/2
- 砂糖…小さじ1/2

作り方

- ① キャベツは一口大に、きゅうりは半月切りにする。
- ② キャベツときゅうりをさっとゆでる。
- ③ ②に塩昆布、しょうゆ、砂糖を加えて和える。

POINT!

- ☆ 野菜はゆでずに電子レンジでやわらかくなるまで加熱しても作れます。
- ☆ 塩昆布のうまみで野菜をおいしく食べることができます。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 12kcal たんぱく質 0.7g カルシウム 18mg 鉄 0.2mg

