

白菜と鶏ささみのごまみそ和え



材料(幼児4人分)

- 白菜…1/8玉
- 鶏ささみ…80g
- きゅうり…1/2本
- 人参…1/3本
- みそ…小さじ1.5
- しょうゆ…小さじ1.5
- すりごま…小さじ2

作り方

- ① 鶏ささみはゆでてから、手でさくか、細切りする。
- ② 白菜、きゅうり、人参は細切りにし、ゆでた後、水をよく切っておく。
- ③ みそ、しょうゆ、すりごまを合わせる。
- ④ ①と②を混ぜ、③で和える。

POINT!

- ◇ 白菜は水っぽくならないように、ゆでたらしっかりと水気を切りましょう。
- ◇ 食べる直前に和えることでごまの風味が引き立ちます。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 35kcal たんぱく質 5.3g カルシウム 28mg 鉄 0.3mg

