

ほうれん草のごま和え



材料(幼児4人分)

- ほうれん草…1束
- 人参…1/8本
- ごま…小さじ1
- しょうゆ…小さじ1
- 砂糖…小さじ1
- 塩…少々

作り方

- ① ごまはすりつぶし、しょうゆと砂糖と混ぜ合わせる。
- ② 人参は千切りにし、ほうれん草は食べやすい大きさに切っておく。
- ③ 沸騰したお湯に塩を入れ、人参がやわらかくなったら、ほうれん草を入れ、さっとゆで冷水で冷やし絞る。
- ④ ③を①と和える。

POINT!

- ☆ ごま和えは、ほうれん草だけでなく、いんげん・小松菜・春菊・ブロッコリー・オクラなどで和えてもおいしく召し上がれます。
- ☆ 濃い緑色で色鮮やかなもの、ハリがありみずみずしいものを選ぶとよいでしょう。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー26 kcal たんぱく質 1.5 g カルシウム46 mg 鉄 1.1mg

