

ほうれん草の磯和え



材料(幼児4人分)

- ほうれん草…1/3束
- 刻みのり…ひとつまみ
- しょうゆ…小さじ2/3

作り方

- ① ほうれん草を食べやすい大きさに切る。
- ② ほうれん草をゆで、流水で粗熱をとる。
- ③ ②の水気をよく絞る。
- ④ ほうれん草にしょうゆで和え、刻みのりを仕上げに混ぜる。
- ⑤ 味がなじんだら、できあがり。

POINT!

- ✧ ほうれん草は食感が残るくらいにゆでる。
- ✧ ③でよく水気を絞る。
- ✧ 他の青菜類はもちろんのこと、キャベツやもやしなどもおいしく食べられます。
- ✧ 保育園でもこどもたちが好んで食べてくれる食材です。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 6 kcal たんぱく質 0.8g カルシウム15mg 鉄 0.6mg

