

チンゲン菜のナムル



材料(幼児4人分)

- チンゲン菜…1/3束
- しょうゆ…小さじ1弱(4g)
- ごま油…小さじ1/2

作り方

- ① チンゲン菜を食べやすい大きさに切る。
- ② チンゲン菜をゆでた後に、流水で粗熱をとる。
- ③ ②の水気を絞り、しょうゆとごま油で和える。
- ④ 味がなじんだら、できあがり。

POINT!

- ☆ チンゲン菜はシャキシャキ感が残るようにゆでて、水気をよく絞りましょう。
- ☆ 他の葉物、ほうれん草や小松菜で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 9kcal たんぱく質 0.2g カルシウム 30mg 鉄 0.3mg

