

きゅうりと人参の塩昆布和え



材料(幼児4人分)

- きゅうり…2本
- 人参…1/4本
- 塩昆布…ふたつまみ

作り方

- ① きゅうりをスティックに切る。
- ② 人参を千切りにし、やわらかくゆでる。
- ③ 塩昆布で和える。

POINT!

- ◇ キャベツや大根でもできます。
- ◇ ごま油を入れると中華風になっておいしいです。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 9 kcal たんぱく質 0.6g カルシウム 15 mg 鉄 0.2mg

