

オクラのおかか和え



材料(幼児4人分)

- オクラ…3本
- 人参…1/2本
- しょうゆ…小さじ1
- かつお節…1袋

作り方

- ① オクラに切り込みを入れてゆでる。
- ② 人参を食べやすい大きさに切り、ゆでる。
- ③ ゆで上がったオクラを食べやすい大きさに切る。
- ④ ②と③を混ぜ合わせ、しょうゆとかつお節で味をつける。

POINT!

- ✧ オクラは、ゆでたときに爆発しないように、切り込みを入れてからゆでてください。
- ✧ ごはんにかけて食べてもおいしいです。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 10kcal たんぱく質 0.5g カルシウム14 mg 鉄 0.1mg

