

もやしのゆかり和え



材料(幼児4人分)

- もやし…1袋
- 人参…2cm
- ゆかり…小さじ1

作り方

- ① 人参は千切りにする。
- ② 鍋にお湯を沸かし、もやし、人参をゆでる。
- ③ 流水でよく冷ましたら、水を切ってゆかりで和える。

POINT!

- ◇ 和えるだけの簡単レシピ。
- ◇ もやしの他、大根やキャベツ、きゅうりなどでもよいです。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 14kcal たんぱく質 1.3g カルシウム 7mg 鉄 0.1mg

