

切り干し大根のごま和え



材料(幼児4人分)

- 切り干し大根(乾)…10g
- 人参…1/5本
- 小松菜…1/2束
- すりごま…大さじ1
- 砂糖…小さじ1
- しょうゆ…小さじ1

作り方

- ① 人参は短冊切りにしてゆでる。小松菜は2cmに切りゆでる。
- ② 切り干し大根は水で戻して2cmに切りゆでる。
- ③ ごまと調味料をよく混ぜておき、①②の水気を絞り、和える。

POINT!

- ✧ 切り干し大根と小松菜とごまでカルシウムの摂取量アップします。
- ✧ 乳製品以外の普段の料理で、カルシウムの摂取ができる食品です。
- ✧ 切り干し大根はやや歯ごたえが残る程度にゆでることで、咀嚼を促すことができます。
- ✧ よく噛むことで、虫歯防止や食べ物の消化吸収率がアップ、集中力のアップにもつながります。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 31kcal たんぱく質 1.3g カルシウム 74mg

