

小松菜ともやしのごま和え

材料(幼児4人分)

- 小松菜…1/2袋
- もやし…1/2袋
- すりごま…大さじ3
- 砂糖…大さじ1
- しょうゆ…大さじ1

作り方

- ① もやしを食べやすい大きさに切る。
- ② 小松菜を3cm幅に切る。
- ③ もやしと小松菜をゆでる。
- ④ ザルに空け、水気を切り粗熱がとれたら調味料を和えて完成。

POINT!

- ☆ もやしは包丁を使わずに手でもむだけで切ることができます。
- ☆ 電子レンジ可能。切ったもやしと小松菜を耐熱容器に入れ軽くラップをして600wで3分半加熱します。
- ☆ 食べる直前に和えると水分が出にくいです。次の日に味のしみたものを食べるのもおいしいです。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 14kcal たんぱく質 1.8g 鉄 0.6mg

