

# ほうれん草の中華風ごま和え

## 材料(幼児4人分)

- ほうれん草…1袋
- えのき…1袋
- 人参…1/3本
- ごま油…小さじ1
- しょうゆ…小さじ1
- すりごま…小さじ2
- おろし生姜…小さじ1/3
- おろしにんにく…小さじ1/3



## 作り方

- ① ほうれん草はゆで、食べやすい長さに切る。
- ② えのき、人参は食べやすい長さに切り、耐熱ボウルに入れ、ふんわりラップをかけて600w 2～3分電子レンジにかける。
- ③ ①と②に調味料を入れて混ぜ合わせたら、できあがり。

## POINT!

- ◇ 冷凍のほうれん草を使用すると時短になります。
- ◇ 生姜、にんにくはチューブを使ってもできます。
- ◇ ほうれん草にはビタミンAだけでなく、鉄も多く含まれています。

## 栄養価(幼児1人分)

エネルギー 32cal たんぱく質 1.4g ビタミンA 150μg

