

ピーマンの塩昆布和え



材料(幼児4人分)

- ピーマン…4個
- 塩昆布…ふたつまみ

作り方

- ① ピーマンを細切りにしてゆでる。
- ② 食べる直前に①を塩昆布と和える。

POINT!

- ◇ ごはんがすすむ一品です。
- ◇ ピーマンはビタミンCが豊富で栄養満点です。
- ◇ ピーマンをごま油で炒めてもおいしいです。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 6kcal たんぱく質 0.3g ビタミンC 15mg

