じゃが芋の青のり和え



材料（幼児4人分）

- じゃが芋…中2個
- 青のり…適量
- 塩…適量

作り方

① じゃが芋は皮をむき、食べやすい大きさに切る。

② ①を蒸し、やわらかくなったら粗熱をとり、塩と青のりをふりかけ、軽く混ぜる。

POINT!

✧ じゃが芋を電子レンジで加熱する際は、600wで3～4分。
硬い場合は２０秒程度追加してください。

栄養価（幼児1人分）

エネルギー　38kcal　たんぱく質 0.8ｇ　カルシウム 2mg　鉄 0.3mg