



## 保育所の給食レシピ「小松菜のごま和え」

<材料 子ども4人分>

小松菜	100g
人参	32g
冷凍コーン	20g
しょう油	小さじ2/3
砂糖	少々
すりごま	適量

<作り方>

1. 小松菜は1cmに人参は千切りにする。
2. 人参、小松菜、コーンを茹でる。
3. 2が軟らかくなったらざるにあげて水で冷やす。
4. 3の水気をしぼり、しょう油、砂糖、すりごま  
で和える。

【栄養価(幼児1人分)】

・ エネルギー	18Kcal
・ たんぱく質	0.9g
・ 脂質	0.7g



\* 今回の量は添えで提供している量です。一品で作る場合は、量を倍にしてください。  
写真は倍量の写真です。