

おすすめレシピ

◎子どもに食べさせたい料理

～食事のバランスをよくする一品～

<小松菜の和え物> (こども一人当たりの分量)

小松菜	50 g
にんじん	10 g
ささみ	20 g
酒	少々
ねぎ・みじん	10 g
しょうが・みじん	少々
しょうゆ	3 g
酢	3 g
だし	4 g
ごま油	4 g



1. 小松菜は柔らかくゆでて4 cm長さに切る。
2. にんじんは短冊に切ってゆでる。
3. ささみは酒を振って蒸し煮にし、冷ましてから細かくさく。
4. ねぎのみじん切り以下を合わせ1～3を和える。

※ ささみの加熱は電子レンジでも大丈夫です

◎ 野菜料理を一品加えると食事のバランスが整います。硬めにゆでておくとソテーにしたり、汁物に入れたり、レンジで再加熱して使用したり出来ます。