揚げ人参のごま和え			(幼児１人分の分量)　＊大人は２倍にしてください
材　料	分　量	備　考	作　り　方
人参	30ｇ	短冊切り	①人参・じゃがいもを拍子切りにし、揚げ油で揚げる。 ②すりごま、砂糖、しょうゆを加えて和え衣をつくり、 ①を和える。
じゃがいも	20ｇ	〃	
油	2ｇ	揚げ油	
白ごま(すりごま)	1ｇ		
砂糖	2ｇ		
しょうゆ	2ｇ		
			エネルギー 55 kcal　たんぱく質 0.9g　脂質 2.6g カルシウム 22mg　鉄 0.3 mg　食塩相当量 0.3g