かわりきんぴら			(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	
大根	30ｇ		①大根、人参は３cmの拍子切り、さつま揚げは茹でこぼして 油抜きし、5mm幅に切ります。 いんげんは色よく茹でて斜めせん切りにします。 ②なべにサラダ油を熱して①の大根、人参を炒め、全体に 油がまわったらさつま揚げを加えて炒めあわせます。 ③②に調味料とだし汁適宜を加え、大根、人参が柔らかくなり 汁気がなくなるまで時々混ぜながらにます。 ④③の仕上げにいんげんを加え、ひと混ぜして火を通します。
人参	10ｇ		
さつま揚げ	7ｇ		
サラダ油	1.6ｇ		
砂糖	1.6ｇ		
しょうゆ	2.2ｇ		
いんげん	2ｇ		
			エネルギー 52kcal　たんぱく質 1.8g　脂質 2.4g カルシウム 18mg　鉄 0.2mg　食塩相当量 0.6g