小松菜のツナ和え			(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
小松菜	40ｇ		①ほうれん草は一口大に切り、人参は千切りにし、茹でて 冷まして水気を絞っておく。ツナは汁気を切っておく。 ②焼きのりは手でちぎり、①と和え、しょうゆで調味する。
人参	10ｇ		
ツナオイル缶	10ｇ		
焼きのり	少々		
しょうゆ	1.5ｇ	小さじ1/4	
			エネルギー 44kcal　たんぱく質 3.5g　脂質 2.4g カルシウム 92mg　鉄2.0mg　食塩相当量 0.3g