

ほうれん草の磯香和え			(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
ほうれん草	45 g		ほうれん草は3～5cmの長さに切り、人参はいちょう切りにし、茹でる。 水気をよく切った を調味料で和え、 を加えてさっと混ぜる。
人参	10 g		
刻みのり	少々		
砂糖(上白)	0.55		
しょうゆ	2.15 g		
			エネルギー 18kcal たんぱく質 1.3g 脂質 0.2g カルシウム 26mg 鉄 1.0mg 食塩相当量 0.3g