| れんこんのきんぴら | | | (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 | 作　り　方 |
| れんこん | 35ｇ | | ①きぬさやは色よく茹で、食べやすい大きさに切る。<br>②白ごまは軽く炒っておく。<br>③鍋にサラダ油とごま油を熱し、薄いいちょう切りにした<br>れんこんと、人参を炒める。かるく火が通ったら調味料を<br>加えて汁気がなくなるまで炒める。<br>④野菜類に火が通ったら、②を振り入れて混ぜ、①を加えて<br>全体に混ぜる。<br> |
| 人参 | 10ｇ | | |
| サラダ油 | 1ｇ | | |
| ごま油 | 少々 | | |
| 砂糖(上白) | 2ｇ | | |
| しょうゆ | 2ｇ | | |
| 塩 | 少々 | | |
| 白ごま(いり) | 1.3ｇ | | |
| きぬさや | 3ｇ | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | エネルギー 58kcal　たんぱく質 1.2g　脂質 2.3g<br>カルシウム 27mg　鉄 0.4mg　食塩相当量 0.4g |
| | | | |