

揚げ人参のごま和え			幼児1人、大人2人分の分量（栄養価は幼児1人あたり）
材 料	分 量	備 考	作 り 方
人参	1本（約150g）	拍子切り	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	1個（約100g）	//	
油	大さじ1	揚げ油	
白ごま(すりごま)	大さじ1		
砂糖	大さじ1		
しょうゆ	小さじ2		
			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

