

かぼちゃの含め煮			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
かぼちゃ	1/4個（約250g）	一口大	①鍋に一口大に切ったかぼちゃ、調味液、だし汁を入れ、 落とし蓋をして煮崩れないように煮る。 ※固いうちに何度かゆすって味をなじませ、柔らかくなって きたら煮崩れないようにして静かに煮ます。
砂糖	大さじ1	調味液	
しょうゆ	小さじ1	//	
みりん	小さじ1/2	//	
だし汁	100ml	//	
			
			エネルギー 46cal    たんぱく質 1.0g    脂質 0.1g カルシウム 7mg    鉄 0.2mg    食塩相当量 0.2g