かわりきんぴら			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
大根	5㎝程度（約150g）		①大根、人参は3cmの拍子切り、さつま揚げは茹でこぼして 油抜きし、5mm幅に切ります。 いんげんは色よく茹でて斜めせん切りにします。 ②なべにサラダ油を熱して①の大根、人参を炒め、全体に 油がまわったらさつま揚げを加えて炒めあわせます。 ③②に調味料とだし汁適宜を加え、大根、人参が柔らかくなり 汁気がなくなるまで時々混ぜながらにます。 ④③の仕上げにいんげんを加え、ひと混ぜして火を通します。
人参	1/3本（約50g）		
さつま揚げ	1/2個		
サラダ油	小さじ2		
砂糖	小さじ2		
しょうゆ	小さじ2		
だし汁	適宜		
いんげん	1～2本（約10g）		
			エネルギー 52kcal　たんぱく質 1.8g　脂質 2.4g カルシウム 18mg　鉄 0.2mg　食塩相当量 0.6g