

菜の花のごま和え			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
菜の花	5本（約100g）		①菜の花は食べやすい長さに切り、きゅうりと人参は細切りにし茹でて冷ましておく。 ②砂糖、しょうゆ、すりごまを混ぜ合わせ、水気を切った①を和える。
きゅうり	1/2本（約50g）		
人参	1/3本（約50g）		
砂糖	小さじ2		
しょうゆ	小さじ1強		
白ごま	小さじ2と1/2		
			エネルギー 28kcal たんぱく質 1.5g 脂質 0.9g カルシウム 56mg 鉄 0.8mg 食塩相当量 0.2g