ほうれん草の磯香和え			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
ほうれん草	1束（約200g）		①ほうれん草は3～5cmの長さに切り、人参はいちょう切りにし、茹でる。 ②水気をよく切った①を調味料で和え、刻みのりを加えてさっと混ぜる。
人参	1/3本（約50g）		
刻みのり	少々		
砂糖(上白)	小さじ1		
しょうゆ	大さじ2		
			エネルギー 18kcal　たんぱく質 1.3g　脂質 0.2g カルシウム 26mg　鉄 1.0mg　食塩相当量 0.3g