ほうれん草とえのきの炒め和え			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）	3cm	①ほうれん草は3cmの長さに、人参は千切りにし、 茹でて水気を切っておく。 ②えのきは食べやすい長さに切り、バラバラにする。 ③フライパンにサラダ油を熱してえのきを炒め、調味料を 全て加えて調味する。 ※水分の様子でだし汁を増やしても良い。 ④炒めたえのき茸にほうれん草・人参を加えてあえます。
人参	1/3本（約50g）	千切り	
えのき茸	1/2袋（約50g）	食べやすい大きさ	
サラダ油	小さじ1		
だし汁	小さじ2		
しょうゆ	小さじ2		
			エネルギー 26kcal　たんぱく質 1.3g　脂質 1.2g カルシウム 21mg　鉄 0.9mg　食塩相当量 0.3g