

れんこんのきんぴら			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
れんこん	1節（約180g）		①きぬさやは色よく茹で、食べやすい大きさに切る。 ②白ごまは軽く炒っておく。 ③鍋にサラダ油とごま油を熱し、薄いいちょう切りにしたれんこんと、人参を炒める。かるく火が通ったらだし汁と調味料を加えて汁気がなくなるまで炒める。 ④野菜類に火が通ったら、②を振り入れて混ぜ、①を加えて全体に混ぜる。 ※きぬさを、さやいんげんに変更しても構いません。
人 参	1/3本（約50g）		
サラダ油	小さじ1		
ごま油	少々		
だし汁	適宜		
砂糖(上白)	小さじ1		
しょうゆ	小さじ2		
塩	少々		
白ごま(いり)	小さじ1		
きぬさや	15g		
			エネルギー 58kcal たんぱく質 1.2g 脂質 2.3g カルシウム 27mg 鉄 0.4mg 食塩相当量 0.4g

