

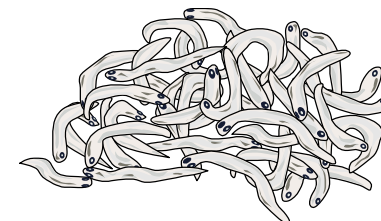
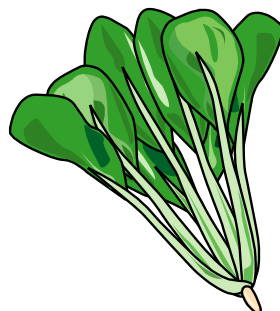
# 小松菜とじゃこの和え物

## <作り方>

- ① **小松菜**は長さ2cmに切る。沸騰したお湯でさっと茹でて、水にさらし、しぼる。
- ② **しらす干し**は、さっと茹でる。
- ③ **もやし**は、ざくぎりにして茹でてしぼる。
- ④ ①～③を**しょうゆ・砂糖**で和える。
- ⑤ 器に盛り付け、**かつお節**をのせる。

### ●栄養価

エネルギー	32kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	0.3g
塩分	0.8g



材 料 (大人4人分)	ぱくぱく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
小松菜 1束	2 cm	1 cm	葉:柔らかく茹でみじんにする	茎:柔らかく茹でざらつきペーストにする	もぐもぐをペーストにする
もやし 1/2袋	ざく切り	2 cm	茹でてざらつきのあるペーストにする		
しらす干し 40g	大人と同じ		すりつぶす	ざらつきあるペーストにする	
かつお節 ひとつまみ	大人と同じ	ざく切り	ミルサーで粉にする		
しょうゆ 小さじ2					
砂糖 小さじ1強					

※都合により、給食の食材を変更する場合があります。

※こどもは大人の2 / 3量が目安です。