

ほうれん草と人参のごま和え

<作り方>

- ① **ほうれん草**は3 cmに切って茹でて、水にさらし絞る。
- ② **人参**は千切りにし、茹でて冷ましておく。
- ③ ①、②を**すりごま**と**調味料**で和える。

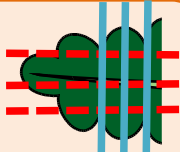


●栄養価	
エネルギー	36kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	0.8g
塩分	0.6g



ほうれん草について

冬に旬を迎えるほうれん草。冬は寒さの影響で緑色の濃さが増し、栄養価がグンと高くなります。ほうれん草のβ-カロテンの含有量は、野菜の中でトップクラスです。粘膜や皮膚を強くしてくれる働きがあります。冬に不足気味になってしまうビタミンCと、普段から積極的に摂取しておきたいカルシウムが多いので、この時期にぜひ食べておきたい野菜ですね。

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
ほうれん草 1束	3 cm	1 cm	茎を5 mmに切ってよく茹でる	葉をよく茹でてみじん切りにする	もぐもぐをペーストにする
人参 1/2本	千切り	2 cm千切り	圧力鍋で10分加圧後 1 cm正方5 mm幅に切る	圧力鍋で10分加圧後 5 mm正方3 mm幅に切る	
すりごま 小さじ1強	そのまま			抜く	
調味料 砂糖 小さじ1強 しょうゆ 小さじ2弱	葉物野菜は、噛む力の弱いこどもには食べにくい食材です。 葉先に 縦・横 に包丁を入れると噛み切りやすくなり、食べやすくなります。				

※こどもは大人の2/3量が目安です。

※都合により、給食の食材を変更する場合があります。