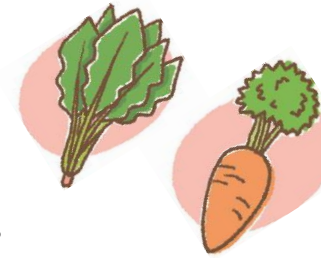


# ほうれん草と人参のごま和え

## <作り方>

- ① **ほうれん草**は3cmの長さに切って茹でて、水にさらしてからしぼる。
- 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**砂糖**、**しょうゆ**で和える。



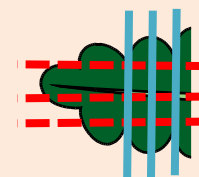
●栄養価	
エネルギー	41kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	1.0g
塩分	0.7g



ごまは「食べる丸薬」と言われるくらい優れた栄養食品。  
 コレステロール値を下げてくれる不飽和脂肪酸や良質なたんぱく質、  
 カルシウム、マグネシウム、鉄など体に必要なミネラルも多く含まれています。  
 すりごまは、炒ったごまをすり鉢ですり、ごまの香りをだしたもので  
 「する」ことで消化吸収が良くなるが、時間が経つにつれて風味が劣化しやすいので  
 自分でする場合は一度に使い切る量を、市販のすりごまはなるべく早く使い切りましょう。



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 1.5束(300g)	3cmの長さ	1cmの長さ	柔らかく茹でて粗みじん	葉先のみ柔らかく茹でてみじん切り	もぐもぐをペーストにする
人参 1/2本(100g)	千切り	2cmの千切り	圧力鍋で10分加圧後 1cm正方5mm幅に切る	圧力鍋で10分加圧後 5mm正方3mm幅に切る	
すりごま 小さじ2	そのまま			抜く	
砂糖 小さじ2	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 <b>縦・横</b> 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。				
しょうゆ 小さじ2強					



※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。