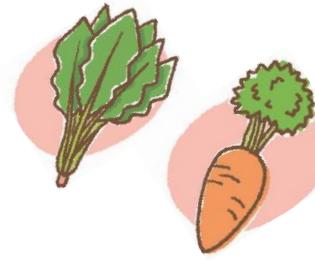


ほうれん草と人参のごま和え

＜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し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。「する」ことで消化吸收が良くなるが、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 しょうゆ 小さじ2強			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。

