

＜作り方＞

-

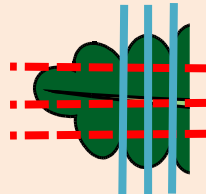
●栄養価

エネルギー	37kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	0.1g
塩分	0.8g



材 料 (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	200g(1束)	3 cm	1 cm	縦横を 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
もやし	1/3袋	ざく切り	2 cm	茹でてペーストにする		
人参	1/3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 5mm 正方 3 mm 幅に切る	
なめ茸(えのき茸味付)	60 g	大人と同じ		ペーストにする		
★薄口しょうゆ	小さじ 2 / 3					
★砂糖	小さじ 1					

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。



※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。