

チンゲン菜ののり和え

●栄養価 (大人1人分)
 エネルギー 26 kcal
 たんぱく質 1.3 g
 脂質 0.2 g
 塩分 0.7 g



<作り方>

- ① チンゲン菜は3 cmに切って、沸騰したお湯でさっと茹でてしぼる。
- ② ボウルに①、コーン缶、刻みのりを入れる。
- ③ しょうゆ、砂糖で味を調える。

こどもたちの好きなハムやシーチキンを入れてもおいしくなりますよ♪かみかみ前期やもぐもぐ食の子はコーンを柔らかくしたにんじんに代えてもよいかもかもしれませんね。



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
チンゲン菜 1束	3 cm	1 cm	やわらかく茹でみじん (カッターにかける)	やわらかく茹でて ミルサーにかける	もぐもぐを ペーストにする
コーン缶 40 g			クリームコーン缶 ミルサーにかけてこす		
刻みのり 2 g			ミルサーにかける		
しょうゆ 小さじ2弱 砂糖 ひとつまみ					



※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。