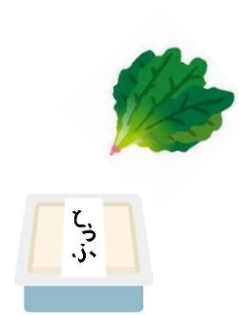


ほうれん草と人参の白和え

◎材料は1回分の目安量です。お子さまに合わせて調節してください。

◆材料

- ・豆腐・・・・・・・・・・30g
- ・ほうれん草(葉先)・・2~3枚
- ・人参・・・・・・・・・・5g
- ・白すりごま・・・・・小さじ1/3
- ・しょうゆ・・・・・・・・少々
- ・砂糖・・・・・・・・・・少々



◆作り方

1. 豆腐はゆでて、すり鉢ですりつぶす。



2. ほうれん草はやわらかくゆで、水にさらしてアクを抜き、細かく刻む。



3. 人参は1cm長さの細切りにしてやわらかくゆでる。



4. 1、2、3を混ぜ合わせ、すりごま、しょうゆ、砂糖を加えて和える。



ポイント

しょうゆは香りがほんのり香る程度に味付けしましょう。かつおぶしや青のり、すりごまなどを使って味に変化をつけましょう。葉物や根菜など種類の違う野菜を組み合わせ、栄養バランスだけでなく、食感や味の違いを感じながらもぐもぐを促しましょう。