

ツナと小松菜の和え物



ゴマドレッシングの和え物は子どもたちに人気ですよ。

1食当たり

材料 (幼児1食分)

ツナ 3g
小松菜 40g
卵 10g
油 1g
ゴマドレッシング 5g

熱量 58kcal
炭水化物 1g
蛋白質 2.3g
脂質 4.9g
食物繊維 0.8g



作り方

- ① 小松菜は茹でて1cm幅に切り絞しておく。
- ② フライパンに油をひいて溶き卵を流し炒り卵を作る。
- ③ ツナ・小松菜・炒り卵をドレッシングで混ぜ合わせて出来上がり。

メッセージ

小松菜の代わりにほうれん草・キャベツ・白菜・チンゲン菜等季節の野菜を使って野菜ごとの味や食感の変化を楽しみましょう。