



献立名

## 野菜のからし和え



### 材料 4人分

|          |        |
|----------|--------|
| ● ほうれん草  | 1/2束   |
| ● キャベツ   | 2~3枚   |
| ● にんじん   | 1/6本   |
| ● もやし    | 1/4袋   |
| ● しょうゆ   | 小さじ2   |
| ● からし    | 小さじ1/6 |
| ● かつおだし汁 | 小さじ1   |



○献立例○ ごはん 牛乳 さばのみそ煮  
野菜のからし和え とうがんスープ

※レシピは家庭用にアレンジしています。

### 作り方

- ① ほうれん草は2cm幅に切る。キャベツは1cm幅の短冊切り、にんじんは3mm幅の短冊切りにし、もやしはよく水洗いする。
- ② ①の野菜を茹でて、冷まして水気をきる。
- ③ ★を混ぜてタレを作る。
- ④ 茹でた野菜を③で和える。

(子ども一人分)

エネルギー:15kcal たんぱく質:15g 脂質:0.1g 塩分:0.4g