



献立名

野菜のピーナッツ和え



材料 4人分

- ほうれん草 1/2束
- キャベツ 2~3枚
- かまぼこ 1/4本
- ピーナッツ 20g
- 白ごま 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- しょうゆ 小さじ2
-
-
-
-
-

○献立例○

米飯 牛乳 田舎煮 野菜のピーナッツ和え りんご

※レシピは家庭用にアレンジしています。

作り方

- ①ピーナッツを細かく砕き、フライパンでごまと一緒に炒って皿にとっておく。
- ②ほうれん草は2cm幅、キャベツは1cm幅の短冊切り、かまぼこは厚さ5mmの短冊切りにする。
- ③野菜を茹でて、冷まして水気をきる。
- ④砂糖、しょうゆを混ぜてタレを作る。
- ⑤①と③、かまぼこを④のタレで和える。

(子ども一人分)

エネルギー:59kcal たんぱく質:3.6g 脂質:3.1g
塩分:0.7g マグネシウム33mg カルシウム36mg