

☆新メニュー紹介

キャベツの磯和え



磯の香りが新しい！
美味しさアップ！

材料（幼児1人分）	分量（g）	作り方
キャベツ	40	①キャベツとにんじんをせん切りにしてゆで、軽く水気を切る。
人参	10	
白炒りごま	1	②ごま、しょうゆ、あおのりで和える。
あおのり	0.1	
しょうゆ	1.5	
【栄養価】		
エネルギー	20kcal	蛋白質 0.9g
脂質	0.6g	カルシウム 33mg
鉄分	0.3mg	塩分 0.2g