



幼児食

さつまいもとほうれん草のごまあえ

エネルギー 67kcal たんぱく質 1.1g 脂質 3.2g

材 料	1人分	4人分
さつまいも	20g	80g
揚げ油	適量	適量
ほうれん草	15g	60g
人参	5g	20g
すりごま	2g	大さじ1
砂糖	1g	大さじ1/2弱
しょうゆ	2.5g	大さじ1/2強

作り方

- ① さつまいもは1cm角に切り、水にさらしたあと、素揚げする。
- ② ほうれん草はゆでて水にさらし、水けを絞って長さ1.5cmに切る。人参は1.5cmの短冊切りにしてゆでる。
- ③ すりごま、砂糖、しょうゆを混ぜ、①と②を加えて和える。

料理の紹介

ほうれん草のごまあえに、素揚げした甘いさつまいもをプラス！栄養バランスと彩りがよい一品です。