



# レシピ紹介 『なめたけ和え』



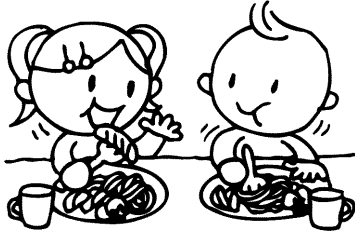
## ☆材料（5人分）☆

なめたけ	50g
きゃべつ	葉2枚
小松菜	3房
人参	1/8本
もやし	20g
薄口醤油	少々

※子どもの分量です

## ☆作り方☆

- ① きゃべつと人参は千切り、小松菜は3cmくらいの長さに切る。
  - ② 野菜はすべて軽くゆでる。
  - ③ なめたけと野菜を混ぜ合わせ、味をみて必要であれば薄口醤油で味を調える。
- ※ 保育園では衛生上野菜をゆでますが、家庭では生のままでもよいです。



## 一人当たりの栄養量

エネルギー	11kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	0.0g