



青梗菜としめじのソテー

(材料:子ども1人分量)

青梗菜 20g
しめじ 10g
にんじん 10g

無塩バター 0.3g
塩 0.08g
こしょう 0.01g

(作り方)

- ①青梗菜をゆで、水にさらし、よくしぼり、食べやすい大きさに切る。
- ②にんじんを短冊切り、しめじを食べやすい大きさに切る。
- ③バターで②、①を炒め、塩、こしょうで調味する。

ソテーは、油ではなくバターを使うことで風味がでて、美味しく仕上がります。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
9kcal	0.5g	0.3g	1.8g	23mg	0.1g