



ハムとほうれん草の中華和え

(材料:子ども1人分量)

ハム	7g	ごま油	0.5g
ほうれん草	20g	三温糖	1.5g
もやし	15g	塩	0.1g
にんじん	5g	酢	2g
コーン	5g	濃口しょうゆ	1.5g

(作り方)

- ①ハムを短冊切り、もやしを食べやすい長さ、にんじんをせん切りにし、それぞれを茹で冷ます。
- ②ほうれん草を茹で水にさらし食べやすい大きさに切る。
- ③①、②の水気をよくきり、混ぜ合わせる。
- ④③にコーンを加え更に混ぜ合わせ、調味料で和える。

副菜の中でも、とても人気のある和え物です。ごま油の風味が美味しい和え物です。

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
39kcal	2.2g	1.6g	4.1g	13mg	0.5g