

★人参のきなこサラダ★

材料4人分

1人あたりエネルギー53kcal 塩分 0.6g

- ・人参・・・中1本(正味200g)
- ・塩・・・小さじ1/6(1g)
- ・きな粉・・・大さじ1.5(約10g)
- ★醤油・・・小さじ1(6g)
- ★マヨネーズ・・・大さじ1.5(18g)
- ★砂糖・・・小さじ1(3g)

★作り方★

- ① 人参は2cm長さ位の千切りにし、塩(小さじ1/6程度)を入れた沸騰湯で5分程度茹でる。ザルにあけて粗熱をとる。
※人参の千切りは、スライサーを使うと手早く仕上がりが便利です。
- ② ボウルにきな粉と★の調味料3点を入れ、練るようによく混ぜ合わせる。
※マヨネーズの代わりに、水切りヨーグルトを使用してもOK
- ③ ①をキッチンペーパー等で水気を取り、②で和える。器に盛り付ける。



＜ワンポイント＞1～2歳児では、歯の生え方や噛む力等によって、食べにくい食材があるので以下の配慮で食べやすくなります。

- ①根菜は硬いと噛み潰せない→指で摘まんで潰れる程度の柔らかさに煮る。
- ②茹でた葉野菜は、しなっとして噛み切りにくい→柔らかく茹で、粗めに刻む。

★ほうれん草の白和え★

材料4人分

1人あたりエネルギー46kcal 塩分 0.4g

- ・ほうれん草・・・1袋(約150g)
- ・醤油・・・小さじ1(6g)
- ・えのき・・・1/3袋(約50g)
- ☆白すりごま・・・大さじ1(6g)
- ・絹ごし豆腐・・・150g
- ☆砂糖・醤油・・・各小さじ1

★作り方★

- ① 豆腐は2～3枚重ねたキッチンペーパーに乗せ、8等分に切れ目を入れたら、そのままペーパーで包み、電子レンジ500Wで1分半(750Wで1分)加熱する。別のペーパーに移し豆腐を冷ましておく。※熱いので取扱いに注意。
※豆腐は約120g程度になるくらい水切りすると味がしっかり付きます。
- ② ほうれん草は柔らかく茹で(3分程度)、水にさらし、水気をしっかりと絞る。茎部分は1～1.5cm程度の長さに切り、葉は粗めに刻む。
※キッチンペーパー等を使い、水気をしっかりと切っておくと良いです。
- ③ 耐熱皿にキッチンペーパーを広げ1cm長さに切ったえのきを乗せ、電子レンジ500Wで1分加熱する。粗熱がとれたら①と合わせ、醤油(小さじ1)をまぶしておく。
- ④ ①の豆腐をボウルに移し、スプーンやゴムベラ等で滑らかになるまで潰す。☆の調味料3点を加え、よく混ぜる。
※豆腐を潰す際には、使い捨て手袋等を使用し、手で握り潰すようにすると手早くできます。
- ⑤ ③を④で和えたら、器に盛りつける。

※青菜が苦手なお子さんの場合、緑色がくすんだ仕上がりになるよう茹で時間や下味をつけた後の時間を長めにするのもポイントです。



バックナンバーは町のホームページ参照!

