

# 副菜 ほうれん草のごま和え



## メモ

少し甘めのごま和えは、どんな野菜にも合い、子どもが食べやすい一品です。収穫したピーマンをごま和えにしたメニューは、人気メニューの1つです。

## レシピ

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄
24Kcal	1.3g	43mg	0.9mg

## ほうれん草ごま和え

### 《材料 幼児5人分》

- ・ほうれん草 200g
- ・すりごま 大さじ1
- ・醤油 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1

### 《作り方》

- ①ほうれん草は、茹でて水にさらしあくを抜く。
  - ②水を切り、食べやすい大きさに切る。
  - ③すりごま、醤油、砂糖を合わせ、②と和える。
- ※醤油と砂糖は、さっと温めて砂糖を溶かすと、より美味しくなります。