



ほうれん草のきな粉ごまあえ

材料 (大人2人+こども1人分の目安)

ほうれんそう 150g

A {
きな粉 小さじ2
すりごま 小さじ2
砂糖 小さじ2
しょうゆ 小さじ1

栄養価	こども1人分
エネルギー	22 kcal
食塩相当量	0.2 g

作り方

- ① ほうれんそうは、やわらかめにゆでて水にさらし、水気を絞る。
- ② 食べやすいよう縦横1cm幅に切り、再度水気を絞る。
- ③ ボウルにAを混ぜ、②をあえる。



☆ ほうれんそうの切り方ワンポイント

ほうれんそうは繊維に対して垂直に切っただけでは口の中で広がり、食べにくさを感じやすい食品です。

繊維に沿って1cm幅に切った後、繊維に対して垂直に1cm幅に切ると、こどもでも食べやすくなります。

