

白菜のゴマ和え

(1人分：21kcal 塩分0.2g)

普段からいろいろな野菜を取り入れたおかずを用意してあげることは子どもの野菜嫌いによる偏食の予防・改善につながります。



材料(幼児2人分)

白菜	60g
にんじん	10g
すりごま	小さじ2/3(2g)
砂糖	小さじ1(3g)
しょうゆ	小さじ1/3(2g)

作り方

1. 白菜は葉と芯を1.5cm幅に切り分け、芯からゆで、葉もゆでる。
2. にんじんはせん切りにし、サッとゆでる。
3. ボールにすりごま、砂糖、しょうゆを合わせ、水気を絞った白菜とにんじんを加えて和える。



クッキングー口メモ

- ・白菜以外にも、ほうれん草や小松菜、キャベツなどでも作れますので、いろいろアレンジしてみてください。
- ・とても簡単にできますので、いつものおかずの“もう1品”に、ぜひどうぞ！