

野菜を食べよう！



簡単朝ごはんレシピ



青菜とちくわの和え物



カルシウムたっぷり簡単調理！

【材料 1人分】

- ・小松菜 50g
- ・ちくわ（生食用） 1/2本
- ・ちりめんじゃこ 3g
- ・ほん酢しょうゆ 小1/2

【作り方】

- ①小松菜は食べやすい長さに切り、電子レンジで加熱し、水にとり冷ましたら、ザルにあげておく。
- ②ちくわは輪切りにする。
- ③小松菜、ちくわ、ちりめんじゃこを混ぜ合わせ、ほん酢しょうゆで味付けをする。

【ワンポイントアドバイス】

味付けは、しょう油やドレッシングなどお好みの味で食べてみてください！



エネルギー：13kcal

カルシウム：67mg

※一人当たりの栄養価

（出典者：特別支援ブロック食育推進研究会）