

ゆかり和え



★料理のポイント★

ゆかりの風味と酸味で野菜が食べやすくなる和え物です。

少し時間を置くと、野菜の水分でゆかりの味がなじみます。

材料	分量 (1人分)	切り方等	作り方
もやし	30g		①野菜をそれぞれゆでて水を切る ＊電子レンジ加熱もOK ②①とゆかりごはんの素、ごまを加えてよく和える ③しょうゆで味を整える
にんじん	8g	せん切り	
ほうれんそう	20g	短く切る	
ホールコーン缶	6g	汁をきる	
ゆかりごはんの素	0.8g		
白いりごま	1.5g		
しょうゆ	少々		

ご家庭で一工夫！

★家庭の冷蔵庫にある野菜で作れます！

・きゃべつ ・だいこん ・はくさい など

★子どもが野菜を食べやすくする一工夫

・かにかまやハムを加えるとよりたべやすくなります。