



公立保育園

給

食

し

し

ぴ



～ほうれん草ののり和え～

【材料】（大人4人分）

ほうれん草... 1袋（250g）

にんじん.....中1/3本（50g）

焼きのり.....1枚

しょうゆ.....大さじ1/2（9g）

だし汁.....大さじ2（30g）

エネルギー（1人分） 21kcal

★こどもの目安量★

1～2歳⇒大人の1/2の量

3～6歳⇒大人の2/3の量

【作り方】

- ①ほうれん草は茹でて冷水にひたし、水気を絞って3cmに切る。
- ②にんじんはせん切りにし、軽く茹でておく。
- ③ボウルに①、②、しょうゆ、だし汁、細かくちぎった焼きのりを入れて和える。

★簡単だし汁の作り方★

- ①茶こしに鰹節と昆布をたっぷり入れる。
- ②お湯を注ぎ、①を5分程度浸して出来上がり。

※しょうゆとだし汁は、めんつゆで代用できます。



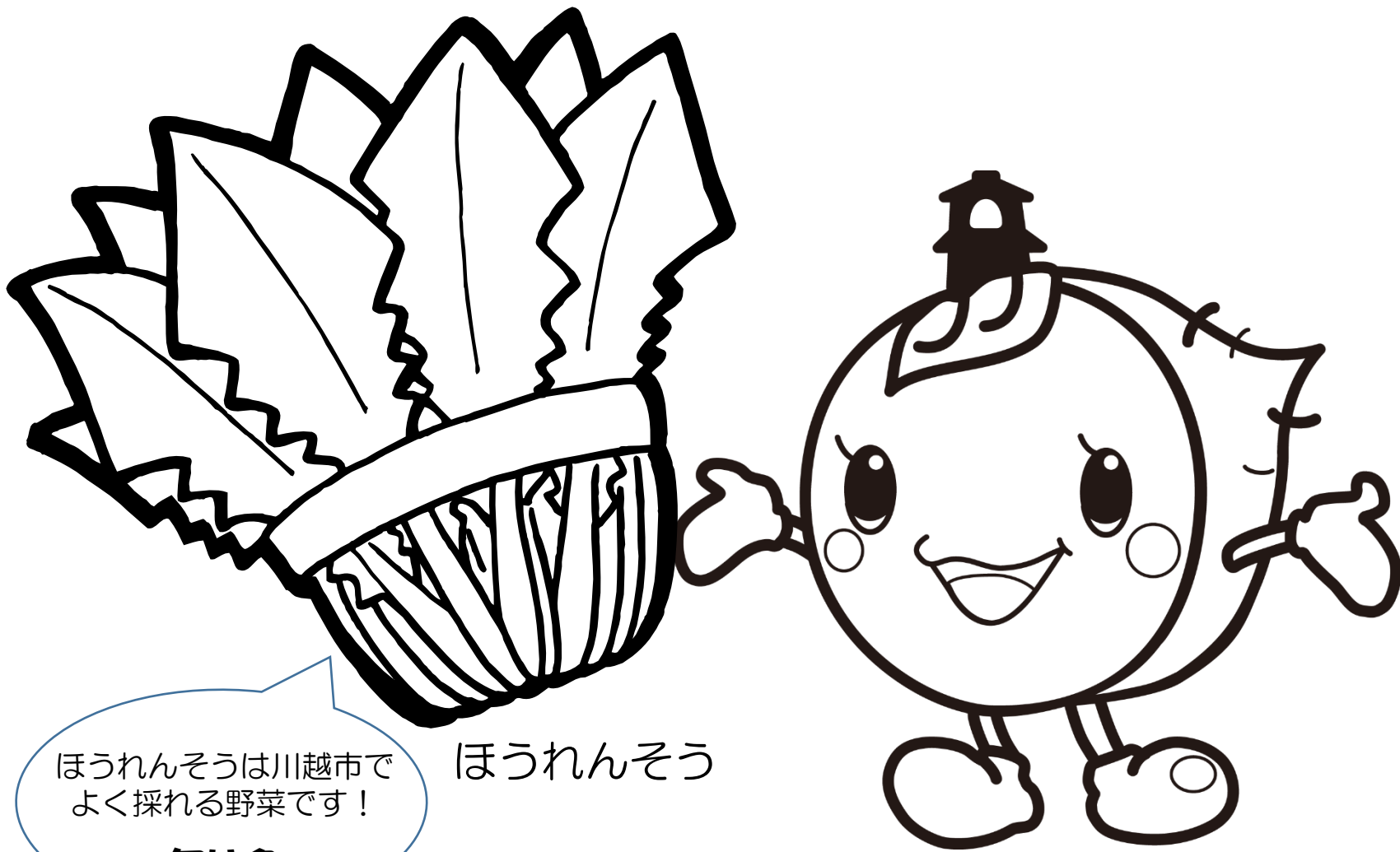
川越市マスコットキャラクター
ときも

お問い合わせ

川越市 こども未来部 母子保健課
TEL 049-229-4125

裏面はめいえです♪

やさいのぬりえ



ほうれんそうは川越市で
よく採れる野菜です！

旬は冬

ほうれんそう

川越市マスコットキャラクター
ときも