

磯和え



のりを和え物に使ったメニューです。
のり風味とかまぼこの食感が子どもたちに好まれています。



材 料

キャベツ …………… 30g
 きゅうり …………… 15g
 かまぼこ …………… 8g
 焼きのり …………… 適宜
 ごま …………… 1g
 こいくちしょうゆ
 …………… 小さじ 1/2

作り方

- ① キャベツ、かまぼこは線切りにしてゆでる。
- ② きゅうりはさっと湯通しして、線切りにする。
- ③ ごまは煎ってすっておく。
- ④ ①、②を合わせ、焼きのり、しょうゆ、③を加えて和える。

栄養成分 エネルギー 24kcal

たんぱく質 …… 2.0g	ビタミンA …… 7μg/RE	ビタミンC …… 14mg
脂質 …………… 0.7g	ビタミンB1 …… 0.02mg	繊維 …………… 0.7g
カルシウム …… 32mg	ビタミンB2 …… 0.01mg	塩分 …………… 0.5g
鉄 …………… 0.2mg		

この
メニューから
離乳食への
利用

生後9～11ヶ月ごろ

柔らか煮
キャベツ …… 20g

生後7～8ヶ月ごろ

柔らか煮
キャベツ …… 15g

生後5～6ヶ月ごろ

柔らか煮(つぶし)
キャベツ …… 10g