

【アスパラのおかか和え】

(材料) アスパラ 20g、人参 6g、醤油 1g、みりん 1g、花かつお 0.1g

(作り方)

- ①アスパラは、斜めに薄めに切る。茹でる。
(斜めに薄めに切ることにより、子どもが食べやすくなる)
- ②人参は千切りにし、茹でる。(園では人参を蒸して調理しています)
- ③花かつおは、フライパンで炒る。ボールに入れて軽くつぶす。
- ④アスパラ、人参に醤油、みりんを入れる。花かつおを混ぜ、味を調える。

