

## 【いんげんと茄子のささみ和え】一人分

(材料) いんげん 5g、茄子 30g、人参 4g、ささ身 5g、醤油 1g、本みりん 1g

(作り方)

- ①ささ身は蒸して、ほぐす。
  - ②いんげん、茄子、人参は食べやすい大きさに切る。茹でる。
  - ③ボールに①と②を入れる。醤油とみりんで味を調える。
- ※園では人参は茹でず、蒸しています。

