

青菜のおかか和え(4人分)

材料：小松菜（150g）、白菜（150g）、人参（30g）、花かつお、
みりん（小さじ1.5）、醤油（小さじ1.5）

作り方：①小松菜は茹でてから、食べやすい大きさに切る。

②白菜、人参を食べやすい大きさに切り、茹でる。

（茹でた野菜は軽く絞る。）

③花かつおはフライパンで軽く炒る。（香りが引き立ちます）

④野菜と花かつおを混ぜ、醤油とみりんで味を調える。



（写真は幼児1人分）