

しらすと小松菜のあえもの

糸切り昆布を使った和え物です。
しらす干し・小松菜が入るので、カルシウムたっぷりの副菜です。



材料（こども5人分）

しらす干し	10g
糸切り昆布	5g
小松菜	75g
にんじん	25g
すりごま	適量
三温糖	大さじ1強（10g）
しょうゆ	大さじ1/2弱（10g）
酢	小さじ2（10g）

作り方

- ① 糸切昆布は水で戻し、食べやすい長さに切り、茹でて冷ましておく。
- ② 小松菜は2～3cmの長さに切り、にんじんはせん切りにして茹で、水で冷やして水気をきる。
- ③ ボウルに①と②を入れ、調味料で和える。

栄養価（こども1人分）

エネルギー：26kcal
たんぱく質：1.5g
脂質：0.6g
食塩相当量：0.5g
カルシウム：59mg



＊ ワンポイント アドバイス ＊



小松菜は、カルシウムが豊富な野菜の1つです。しかし、ペラペラした葉物野菜はかみ切りにくく、口に残りやすいため苦手なこどもも多いです。

切るときに、なるべく小さく切り、葉の部分は繊維を断ち切るように横だけでなく縦にも数回包丁を入れると食べやすくなりますよ。

