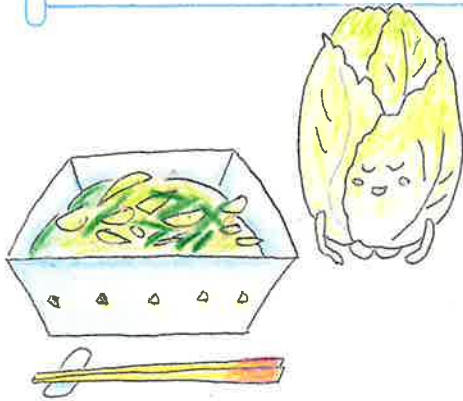


## 白菜と水菜のお浸し



<材料 4人分 (大人2人+幼児2人分) >

白菜 200g (2枚)  
 水菜 20g (小1茎)  
 花鰹 3g (小1袋)  
 濃口しょうゆ 3g (小さじ1/2)

<作り方>

1. 白菜は1~2cm長さに切り、茹でて水けをしぼる。
2. 水菜も同様に切り、茹でて水けをきる。
3. ①②をしょうゆと花鰹で和える。

ゆかせんせいのおススメ一言

白菜と水菜の食感が  
 シャキシャキとおいしく  
 さっぱりとしたお浸しです。



<栄養価 (幼児1人あたり) >

エネルギー	カルシウム	食塩
8kcal	28mg	0.1g