ほうれん草のナムル

子ども1人分は3歳以上児の分量です。
3歳未満児は0．8倍量、大人は1．5倍量を
目安としています。(公立保育所)

うるま市　公立保育所

	材料名	子ども一人分	子ども2人+大人2人分
	ホウレン草	45 g	270 g
	胡瓜	15 g	90 g
	もやし	15 g	90 g
	人参	7 g	42 g
	醤油	2 g	12 g
	三温糖	1 g	6 g
	炒り胡麻	1 g	6 g
	ごま油	0.5 g	3 g

料理手順

①ほうれん草を3cm幅に、胡瓜、人参は千切り、もやしはひげを取りざく切りにする。

②①を茹でて、冷ましておく。

③醤油、三温糖、いりごま、ごま油を混ぜておく。

④材料と③を和えて出来上がり。

成分値

エネルギー	24	kcal
水分	58.6	g
たんぱく質	1.4	g
脂質	0.5	g
炭水化物	4.2	g
灰分	1	g
カルシウム	32	mg
リン	31	mg
鉄	0.8	mg
ナトリウム	64	mg
カリウム	322	mg
レチノール当量	158	μg
V.B1	0.04	mg
V.B2	0.08	mg
ナイアシン	0.2	mg
V.C	17	mg
コレステロール	0	mg
食塩相当量	0.1	g