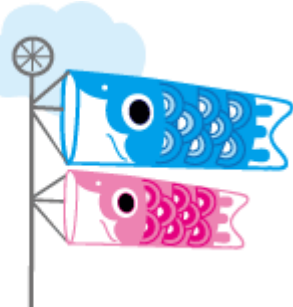


鉄・カルシウムを摂ろう！

彩りチャーハン



《材料：幼児1人分》

- * 白飯 …… 100g
- * 桜エビ …… 5g
- * レーズン …… 5g
- * 小松菜 …… 40g
- * 玉ねぎ …… 40g
- * ホールコーン …… 10g
- * プチトマト …… 1個
- * ゴマ油 …… 小さじ2
- * 塩 …… 少々
- * しょうゆ …… 少々

《作り方》

- ①小松菜はサッと茹でて、細かくきざむ
- ②玉ねぎはみじん切りする
- ③プチトマトは6～8等分に切る
- ④フライパンにゴマ油を入れ、玉ねぎを炒める
- ⑤他の材料も順に入れ、最後に白飯を入れて炒める
- ⑥塩をひとつまみ入れ、しょうゆはフライパンにかけて香りをつける様に全体を混ぜる



小松菜のシーズンが終わっても、大根や水菜など、**青菜**を代用して下さいね♪

