保育所のおすすめメニュー

小松菜ふりかけ

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）	作り方
小松菜	１/４袋 （７０ｇ）	**①小松菜を切ります。** 小松菜は細かく、刻んで切ります。 **②炒めて味付けします。** 温めたフライパンにごま油を入れ、小松菜とちりめんいりこを炒めます。 砂糖、しょうゆ、かつお節を加え、味付けします。 最後に、ごまを加えてできあがり！
ちりめんいりこ	９ｇ	
ごま油	小さじ1	
砂糖	小さじ1 （３ｇ）	
しょうゆ	小さじ1/２ （３ｇ）	
かつお節	３ｇ	
白ごま	小さじ1 （３ｇ）	

（子ども１人分：エネルギー３３ｋcal・たんぱく質 2.6ｇ・脂質 1.6・塩分 0.4ｇ）

【少食な子どもさんにおすすめ！～小松菜ふりかけ】

子育て支援課です。

保育所では、めん類やグラタンなどのメニューの際に、白ごはんが食べやすくなるので「手作りふりかけ」を作って出しています。

今回は神山保育所より、ふりかけの中でも大人気の「小松菜ふりかけ」を紹介します。

特に２～3 歳児さんは、先におかずを食べてしまい、最後に白ごはんが残ってしまうことがよくあります。ふりかけがあると、ごはんをよく食べてくれるけど、大丈夫かなぁ～と心配になりますよね。

そんな時は、「小松菜ふりかけ」がおすすめです！

ちりめんからの自然な塩味とかつお節の旨味で、おいしくいただけますし、その上、野菜が苦手なお子様も「カルシウムや鉄分たっぷりの小松菜」を食べてくれて、一石二鳥ですよ。

子どものために作ったふりかけですが、大人もはまること、間違いなしです！