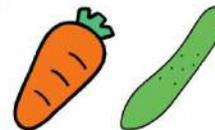


副菜 三色ソテー



- 園では、咀嚼を促す献立にかみかみトライくんマークをつけています。しっかり噛んで食べましょう。



Energy
エネルギー

33kcal

Protein
たんぱく質

0.8g

Lipid
脂質

0.3g

作り方

- ① 材料は拍子切りにする。ごぼうは固めにゆでておく。
- ② ごま油を熱し、ごぼう、にんじん、きゅうりの順に炒めて調味する。

ワンポイントアドバイス



食べにくい場合は、ごぼうは斜め切り、にんじんは拍子切り、きゅうりは縦半分切ってから斜め切りにすると食べやすいです。

材料(1人分)	分量(g)
ごぼう	22
にんじん	22
きゅうり	20
ごま油	0.3
しょうゆ	1.5
みりん	1.5