

じゃがいもの中華風

	材料(幼児1人分)			
	じゃがいも	35g		
きゅうり	17g			
B	砂糖	小さじ 2/3		
	しょうゆ	適宜		
	酢	小さじ 1/2		
	ごま油	適宜		
	すりごま	適宜		
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	50kcal	1.0g	0.7g	0.1g



作り方

1. せん切りにしたじゃがいも、きゅうりを茹で、水にとり冷ます。
2. 1の水気をよく切り、Bで和える