


保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名		ポテトサラダ（副菜）	
分量 ※大人4人分			
材料	分量	備考	
じゃがいも	中2個		
人参	中1/2本		
きゅうり	1/2本		
キャベツ	3枚		
マヨネーズタイプドレッシング	72g	(A)	
塩	少々	(A)	
			
手順（家庭用）			
<p>(1) じゃがいもはレンジで蒸し、皮をむいてつぶす。</p> <p>(2) 人参はいちょう切りにして柔らかくゆでる。</p> <p>(3) きゅうりは輪切り、キャベツはせん切りにして軽く塩もみしておく。</p> <p>(4) すべての材料を混ぜ合わせる。</p>			
給食室からのメッセージ			
<ul style="list-style-type: none"> ・キャベツが入ったポテトサラダです。 ・保育園では卵が入っていないマヨネーズタイプのドレッシングを使っています。 ・保育園では野菜はすべて加熱しています。 ・じゃがいもはコロコロでもマッシュでも、お好みのつぶし方で。 			
栄養価（幼児1人分：日本食品標準成分表2020年度版（八訂）に基づく栄養計算）			
エネルギー119kcal たんぱく質1.7g 脂質9.1g 食塩相当量0.3g			

※大人1人分は幼児1.5人分量です。

作成：新座市立栄保育園

