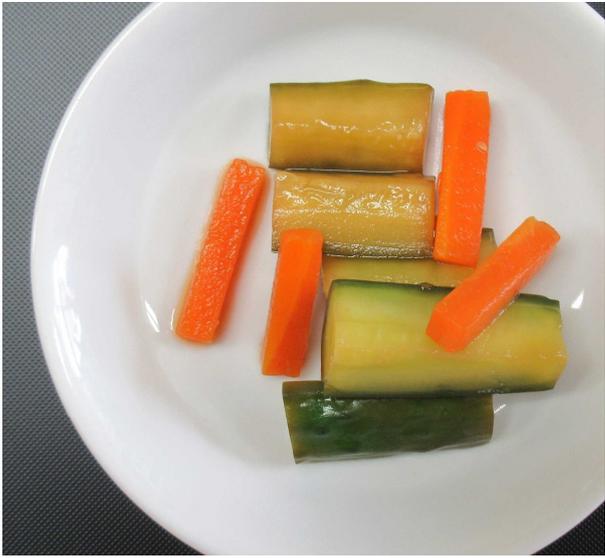


保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	スティック野菜 (副菜)		
分量 ※大人4～6人分			
材料	分量	備考	
きゅうり 人参	2本 1/2本		
しょうゆ 酢	大きじ1 (18g) 大きじ1弱 (12g)		
			
手順 (家庭用)			
<p>(1) きゅうりは長さを4等分に切り、さらに縦4等分のスティック状に切る。</p> <p>(2) 人参は皮をむき、長さ3～5cm位のスティック状に切る。</p> <p>(3) 沸騰したお湯に野菜を入れて茹でる。人参は柔らかくなるまで茹で、きゅうりはさっと茹でる。</p> <p>(4) (3) をザルにあけ、水にさらして粗熱をとる。</p> <p>(5) ボウル等に水気を切った野菜を移し、しょうゆ、酢と混ぜ合わせる。</p> <p>(6) 冷蔵庫で冷やし味をしみ込ませる。</p> <p>給食室からのメッセージ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・切って茹でてつけるだけ！！暑い夏にピッタリなさっぱりしたメニューです。 ・きゅうりと同じ位の大きさに切ったごぼうも美味しいです。茹で時間を調整してください。 ・野菜の長さは子どもの年齢に合わせて食べやすくしてください。 ・保育園ではきゅうりを加熱して提供していますが、ご家庭では生で体験するのも良いと思います。 			
栄養価 (幼児1人分)			
エネルギー11kcal たんぱく質 0.6g 脂質 0g 食塩相当量 0.4g			

※大人1人分は幼児1.5人分量です。



作成：新座市立西堀保育園