


保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名		きのこサラダ (副菜)	
分量 ※大人3人分位			
材料	分量	備考	
キャベツ	4枚		
わかめ	18g		
えのき	90g		
ぶなしめじ	90g		
酢	大きじ1強 (18g)	(A)	
サラダ油	大きじ1 (12g)	(A)	
食塩	小さじ2/3 (2g)	(A)	
しょうゆ	大きじ1/2 (9g)	(A)	
			
手順 (家庭用)			
<p>(1) わかめは水戻ししておく。</p> <p>(2) キャベツは小さめのざく切り、わかめ、えのき、しめじは小さく食べやすい大きさに切る。</p> <p>(3) (2) をそれぞれ茹で、流水で冷まし水気を切る。</p> <p>(4) (A)の調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作り(3)と和える。</p>			
給食室からのメッセージ			
<ul style="list-style-type: none"> ・食物繊維たっぷりのサラダです。 ・きのこはどんなきのこでもOK! ・きのこを裂いたり小房に分けるお手伝いは子ども達も大好きで、お手伝いをすると、きのこがちょっと苦手でも良く食べてくれます。 ・保育園では子ども達が食べやすいように、わかめ、えのき、しめじは細かく切っています。 			
栄養価 (幼児1人分)			
エネルギー35kcal たんぱく質1.4g 脂質2.2g 食塩相当量0.5g			

※このレシピの大人1人分は幼児1.5人分量です。

作成：新座市立北野保育園

