


保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	ほうれん草のごまマヨあえ（副菜）	
分量 ※大人4人分		
材料	分量	備考
ほうれん草	5株（250g）	
人参	1/3本（35g）	
焼きちくわ	小2本	
マヨネーズ	大きじ1と1/2（18g）	(A)
しょうゆ	小さじ1（6g）	(A)
白すりごま	大きじ1（6g）	
		
手順（家庭用）		
<p>(1) ほうれん草はよく洗い、茹でて水にさらし水気を切り、食べやすい大きさに切る。</p> <p>(2) 人参はせん切りにし、茹でて冷ます。</p> <p>(3) ちくわは小口切りにする。</p> <p>(4) (1)、(2)、(3)を合わせ、(A)の調味料と白すりごまを混ぜ合わせる。</p>		
給食室からのメッセージ		
<ul style="list-style-type: none"> ・子ども達に人気の和風マヨネーズ味のごま和えです。 ・ほうれん草の旬は11月～1月の冬です。この時期は栄養分も増して甘みがあります。美味しく栄養価の高いほうれん草で是非作ってみてください。 		
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53kcal たんぱく質2.8g 脂質3.4g 食塩相当量0.4g		

※大人1人分は幼児1.5人分量です。



作成：新座市立北野保育園