


保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	ブロッコリーのみそサラダ（副菜）	
分量 ※大人4人分		
材料	分量	備考
ブロッコリー	1個	
もやし	1/2袋	
えのき	1/2袋	
みそ	大きじ1 (18g)	(A)
砂糖	小さじ2 (6g)	(A)
酢	小さじ2 (10g)	(A)
サラダ油	大きじ1 (12g)	(A)
白すりごま	大きじ1 (6g)	
		
手順（家庭用）		
<p>(1) ブロッコリー、もやしは食べやすい大きさ、えのきは2cm幅位に切る。</p> <p>(2) (1)の野菜をそれぞれ適当な固さに茹で、ザルにあげて水冷し、しっかり水気を切っておく。</p> <p>(3) (A)の調味料をよく混ぜ合わせる。</p> <p>(4) (2)と(3)を和えて味を整えてから白すりごまを加える。</p>		
給食室からのメッセージ		
<ul style="list-style-type: none"> ・もやしの水分が多いので、しっかり水気を切って混ぜましょう。 ・(A)の調味料の代わりにマヨネーズで和えても美味しいです。 		
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55kcal たんぱく質3.3g 脂質2.9g 食塩相当量0.4g		

※大人1人分は幼児1.5人分量です。



作成：新座市立第二保育園