


保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名		いりなます（副菜）	
分量 ※大人4人分			
材料	分量	備考	
大根	中5cm位（180g）		
人参	小1/2本（60g）		
れんこん	小1/2節（90g）		
油揚げ	1/2枚位（18g）		
干しいたけ	2枚		
サラダ油	大きじ1/2（6g）		
酢	大きじ1強（18g）		
砂糖	大きじ1弱（15g）		
しょうゆ	小さじ1（6g）		
白すりごま	大きじ1/2（3g）		
手順（家庭用）			
<p>（1）干しいたけは水戻ししておく。</p> <p>（2）大根、人参はせん切りにして茹でて、軽く絞って水気を切る。</p> <p>（3）れんこんは薄いいちょう切り、油揚げ、干しいたけはせん切りにする。</p> <p>（4）鍋（またはフライパン）にサラダ油をひき、（3）を炒め、酢、砂糖、しょうゆで味付けして冷ましておく。</p> <p>（5）（2）、（4）を混ぜ合わせて白いりごまをふる。</p>			
給食室からのメッセージ			
<ul style="list-style-type: none"> ・おせち料理の紅白なますを具だくさんにアレンジしました。 ・保育園では衛生管理と子どもの食べやすさを考慮して大根、人参は茹でていますが、ご家庭では生のまま塩もみする作り方でシャキシャキ食感で美味しくいただけます。 			
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57kcal たんぱく質1.7g 脂質2.3g 食塩相当量0.2g			

※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