


保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	はるさめ中華サラダ（副菜）	
分量 ※大人4人分		
材料	分量	備考
緑豆春雨（乾）	24g	
キャベツ	4枚位（180g）	
きゅうり	1本（120g）	
塩	少々	
ロースハム	4枚（60g）	
ごま油	大さじ1強（15g）	
酢	大さじ1強（18g）	
砂糖	小さじ2/3（2g）	
しょうゆ	大さじ1と1/3（24g）	
		
手順（家庭用）		
<p>（1）春雨は沸騰湯でゆで、ざるに空け、水ですぐに冷やす。3～4cm長さになるよう切る。</p> <p>（2）キャベツは千切りにし、さっとゆで、ざるに空け、水ですぐ冷やす。</p> <p>（3）きゅうりは薄めの小口切りにし、塩をふってしんなりしたら、水気をしぼっておく。</p> <p>（4）ハムは7～8mm幅の短冊切りにする。</p> <p>（5）調味料を全て合わせて、ドレッシングを作る。</p> <p>（6）全ての材料を混ぜ合わせる。</p>		
給食室からのメッセージ		
<ul style="list-style-type: none"> ・子どもたちに大人気のサラダです。 ・保育園では食中毒予防のため、きゅうり、ハムも加熱していますが、ご家庭では生の食感を味わっててください。 		
栄養価（幼児1人分）		
エネルギー72kcal たんぱく質 2.6g 脂質 4.0g 食塩相当量 0.9g		

※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