

保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名		アスパラサラダ (副菜)	
分量 ※大人4人分			
材料	分量	備考	
キャベツ	3枚 (180g)		
きゅうり	1本		
アスパラガス	4～5本		
ロースハム	4枚		
サラダ油	大さじ1と1/2 (18g)	(A)	
酢	大さじ1 (15g)	(A)	
塩	小さじ1/2 (3g)	(A)	
			
手順 (家庭用)			
<p>(1) キャベツはせん切り、きゅうりは薄くスライスしておく。</p> <p>(2) アスパラガスは1cm幅の斜め切りにし、さっとボイルして冷ます。</p> <p>(3) ハムはやや太目のせん切りにする。</p> <p>(4) (A)の調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作り(1)～(3)の具材と和える。</p>			
給食室からのメッセージ			
<ul style="list-style-type: none"> ・春を感じるアスパラ入りのサラダです。 ・コーンやトマトを入れると彩りがきれいです。 ・マヨネーズで和えたり、ハムの代わりにツナも合います。 			
<p>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)</p> <p>エネルギー72kcal たんぱく質3.7g 脂質5.3g 食塩相当量0.8g</p>			

※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

