


保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	和風大根サラダ（副菜）	
分量 ※大人4人分		
材料	分量	備考
大根	中5cm位	
人参	中1/2本	
きゅうり	1本	
塩	少々	
ハム	3枚	
酢	大さじ1と1/3	(A)
サラダ油	大さじ1と1/2	(A)
しょうゆ	大さじ1と1/2	(A)
		
手順（家庭用）		
<p>(1) 大根、人参はせん切り、きゅうりは半分にして斜め切り、ハムは短冊切りにする。</p> <p>(2) 大根、人参、きゅうりを塩もみし、しんなりさせる。</p> <p>(3) (A) の調味料を混ぜ合わせ、(2) とハムを和える。</p>		
給食室からのメッセージ		
<ul style="list-style-type: none"> ・さっぱりとした和風サラダです。中華風でもフレンチでも合います。 ・ハムをツナ缶に変えても美味しいと思います。 ・保育園では食中毒予防のため野菜は全て茹でていますが、ご家庭では生のシャキシャキ感をお楽しみください。 		
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63kcal たんぱく質2.7g 脂質4.5g 食塩相当量0.8g		

※大人1人分は幼児1.5人分量です。

作成：新座市立新座保育園

