

* 保育園のおすすめレシピ *

ごま人参

<材料 幼児 6 人分>

人参	中1本(180g)
ごま油	小さじ1弱(3g)
水	少々
砂糖	小さじ2/3(2g)
醤油	小さじ1(6g)
すりごま	大さじ2弱(15g)

ひとくちメモ

☆ごまの香ばしさが人参独特のにおいをやわらげ、甘さも引き立てられるので、人参が嫌いでも、おいしく食べられるメニューです。

<作り方>

- ① 人参は長さ 1.5~2cm 程度の太めのせん切りにする。
- ② ごま油で人参を炒め、水を少々加えて煮る。(煮崩れるほど柔らかくならないように注意する)
- ③ ②に砂糖、醤油を加え、すりごまを振り混ぜる。



☆計量スプーン・カップについて

小さじ1=5ml、大さじ1=15ml

1カップ=200ml です。

札幌市保育所給食基準献立より