

* 保育園のおすすめレシピ *

春雨サラダ

<材料 幼児 5 人分>

はるさめ	20g
ロースハム	約 2 枚(20g)
きゅうり	中 1/2 本(50g)
もやし	50g

A

醤油	大さじ1/2(10g)
酢	小さじ1(5g)
砂糖	小さじ1弱(2g)
ごま油	小さじ2/3(3g)
炒りごま	小さじ1弱(2g)

ひとくちメモ

☆ツルっとした食感と、さっぱりした酸味のある味付けは、子ども達にも好評です。食欲のない時にもおすすめの 1 品です。

☆具材は他にも卵や人参、キャベツなどを使用してもよいでしょう。

<作り方>

- ① はるさめは、茹でて長さ2~3cmに切り、水気を切っておく。
- ② もやしは食べやすい長さに切って茹で、水気を切っておく。
- ③ ハムときゅうりは長さ2cm程度の千切りにする。
- ④ Aを合わせ、①②③の材料と和える。



☆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