

* 保育園のおすすめレシピ *

ごま人参

<材料 幼児5人分>

人参	中1本(180g)
ごま油	適量
水	少々
砂糖	小さじ1/2(1.5g)
醤油	小さじ1弱(5g)
すりごま	大さじ1・1/2(13g)

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、甘さを引き立てるので、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2~2.5cm 程度の太めの千切りにする。
- 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