

保育園のおすすめレシピ

春雨サラダ

<材料 幼児5人分>

春雨（乾燥）	20g
胡瓜	1/2本（60g）
もやし	50g
ホールコーン	25g
醤油	小さじ1・1/4（7.5g）
酢	小さじ1強（5.5g）
砂糖	小さじ1弱（2.5g）
ごま油	小さじ3/4（3g）

<作り方>

- ① 春雨は、茹でて冷水にとり水をきり、長さ2～3cmに切る。
- ② 胡瓜は長さ2～3cmの千切りにする。
- ③ もやしは食べやすい長さに切り、水から茹でる。沸騰したら胡瓜を入れてさっと茹で、冷ましておく。※冷凍のホールコーンを使用する場合はもやし、胡瓜と一緒に一度茹でてください。
- ④ 調味料を合わせ、盛り付け直前に全ての材料と混ぜ合わせる。

ひとくちメモ

さっぱりしていて、子どもも食べやすい一品です。好みの食材を入れてアレンジしてもよいです。



☆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