

* 保育園のおすすめレシピ *

ほうれん草のい和え

ひとくちメモ

のりと醤油の香ばしい香りが、野菜を食べやすくしてくれます。ほうれん草だけでなく、小松菜や白菜、キャベツ、大根など、お好みの野菜で作ってください。

<材料 幼児 5 人分>

| | |
|-------|------------------|
| ほうれん草 | 1 袋(180g) |
| 刻みのり | 1g 又は 焼きのり 1/3 枚 |
| 醤油 | 小さじ 1 弱(5g) |

<作り方>

- ① ほうれん草は長さ 2cm 程度に切って茹で、冷水にとり、水を切る。
 - ② 盛り付け直前に、①を刻みのりと醤油で和える。
- ※ 焼きのりを使う場合は、ハサミなどで細かく切るか、小さくちぎって和えましょう。



札幌市保育所給食基準献立より

☆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。