

* 保育園のおすすめレシピ *

切干大根のナムル

<材料 幼児5人分>

切干大根 15g
小松菜 80g
もやし 50g

醤油 小さじ1強(7.5g)
ごま油 小さじ1/2(2.5g)
いりごま 小さじ1(2.5g)

<作り方>

- ① 切干大根はよく洗って水でもどす。
2~3 cm程度の長さに切って茹で、冷水にとり水を切る。
- ② 小松菜は2 cm程度の長さに切って茹で、冷水にとり水を切る。
- ③ もやしは2 cm程度の長さに切り、水から茹で、冷水にとり水を切る。
- ④ ①②③を醤油・ごま油・いりごまで和える。



ひとくちメモ

煮物では定番の切干大根でナムルを作りました。さっぱりと食べやすいナムルで、手軽に切干大根の食物繊維やカルシウムを摂取することができます。

☆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