

保育園のおすすめレシピ

キャベツとしらすサラダ

<材料 幼児5人分>

キャベツ	1/6玉 (150g)
しらす干し	10g
サラダ油	小さじ1・1/2 (6g)
酢	小さじ1弱 (4g)
醤油	小さじ2/3 (4g)
砂糖	小さじ1/2 (1.5g)

<作り方>

- ①キャベツは長さ2cm程度の太めの千切りにし、茹でて冷ます。
- ②しらす干しはフライパンで炒め冷ましておく。(茹でてでもよい。)
- ③調味料を混ぜ合わせ、盛り付け直前に①、②と和える。

ひとくちメモ

しらすを炒めることで香ばしく仕上がり、子どもに人気の一品です。

また、しらすには骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれています。



☆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