

* 保育園のおすすめレシピ *

3色和え

<材料 幼児 5 人分>

小松菜	100g(1/3 束)
もやし	70g
ホールコーン	30g
削りかつお節	2.5g
醤油	5g(小さじ1弱)

<作り方>

- ① 小松菜は2cm程度の長さに切って茹で、冷水にとり水を切る。
- ② もやしは2cm程度の長さに切り、水から茹で、冷水にとり、水を切る。
- ③ 盛り付け直前に①②と汁気を切ったホールコーンを合わせ、かつお節と醤油で和える。

ひとくちメモ

緑、黄、白の彩りがきれいな和え物です。
かつお節の風味で、薄味でも美味しくいただけます。



☆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