

保育園給食 おすすめレシピ



キャベツのパリパリサラダ

材料名	ご家庭4人分 (大人2、こども2)	目安量	保育園1人分 (3歳以上)
キャベツ	180 g	1/6個	30 g
にんじん	60 g	1/2本	10 g
油	6 g	大さじ1/2	1 g
酢	6 g	小さじ1強	1 g
砂糖	1.2 g	小さじ1/2弱	0.2 g
塩	少 々		少 々
コーンフレーク	12 g		2 g

※1、2歳児の分量は、8割程度です。

※大人は、子ども1人分の約2倍です。量は適宜調節してください。

<作り方>

- ① にんじんとキャベツを千切り又は短冊切りにする。
- ② 油で①を炒める。
- ③ ②に調味料を加えて、味をなじませる。
- ④ 皿に盛り付け、コーンフレークを上から盛る。