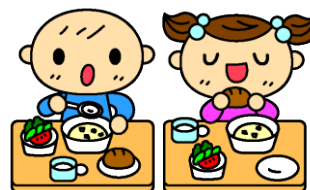


保育園給食 おすすめレシピ



華風炒めサラダ

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)
春雨	30 g		5 g
にんじん	30 g	中1/5本	5 g
きゅうり	30 g	中1/3本	5 g
もやし	120 g	1/2袋	20 g
ごま油	6 g	小さじ1.5	1 g
A	塩	1.2 g	小さじ1/4弱
	砂糖	6 g	小さじ2
	酢	7.2 g	小さじ1.5

※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 春雨は熱湯に2～3分浸けて戻し、3cmの長さに切る。

※最後に野菜と一緒に炒めるので、柔らかくなりすぎないようにする。

- ② にんじんは、3cmの千切りにして、固めに茹でる。

※電子レンジで加熱してもよい。

- ③ きゅうりは、千切りにする。もやしは、ざく切りにする。

- ④ Aの調味料を合わせておく。

- ⑤ 鍋にごま油を熱し、春雨、にんじん、きゅうり、もやしを炒める。

- ⑥ 全体に軽く火が通ったら合わせておいたAの調味料を回し入れ、味を整える。