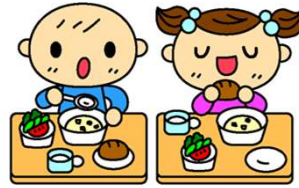


保育園給食 おすすめレシピ



キャベツのパリパリサラダ

※1、2歳児の分量は、
8割程度となります。

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

<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。
軽く茹でて水気を切っておく。
- ②油で①を炒める。
- ③調味料を加えて軽く火を入れ、味をなじませる。
- ④③を皿に盛り付け、コーンフレークを上から盛る。