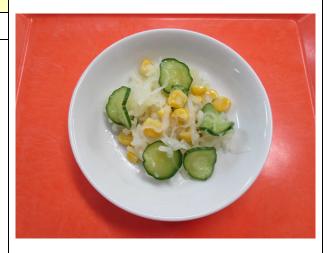
## 保育園給食人気メニュー~おうちでチャレンジ!~

献立名

# ダイコーンサラダ (副菜)

#### 分量 ※大人4人分

材料	分量	備考
大根 きゅうり ホールコーン	中10cm位(240g) 1本 90g	
酢 サラダ油 砂糖 塩	大さじ1と1/3 (20g) 大さじ1と1/2 (18g) 大さじ1 (9g) 少々	(A) (A) (A) (A)



### 手順(家庭用)

- (1) 大根はせん切り、きゅうりは薄い輪切りにする。
- (2)(1)に塩(分量外)を少々振って10分程度おき、しんなりしたら、流水にさらして軽く絞る。
- (3)(A)をよく混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- (4)(2)とホールコーンを合わせ(3)のドレッシングで和える。

### 給食室からのメッセージ

- ・冷蔵庫の中に余りがちな材料で作ることができてあと一品欲しい時にピッタリ!
- ・ちょっぴり甘いドレッシングが子どもに人気の面白いネーミングと春らしい色合いのサラダで す。トマトを添えて華やかな食卓にしてみてはいかがでしょうか。

栄養価(幼児1人分:日本食品標準成分表 2020 年度版(八訂)に基づく栄養計算) エネルギー54kcal たんぱく質 0.7g 脂質 3.1g 食塩相当量 0.4g

※大人1人分は幼児1.5人分量です。

作成:新座市立西堀保育園