

保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	和風サラダ（副菜）		
分量 ※大人4人分			
材料	分量	備考	
わかめ	18g		
キャベツ	4枚		
きゅうり	1本		
えのき	90g		
いか	90g		
酢	大さじ1	(A)	
サラダ油	大さじ1	(A)	
しょうゆ	大さじ1	(A)	
手順（家庭用）			
<p>(1) わかめは水で戻し食べやすい大きさに切る。</p> <p>(2) キャベツはせん切り、きゅうりは薄い輪切りにする。</p> <p>(3) えのきは3cm幅位、いかは食べやすい大きさに切ってボイル、または炒める。</p> <p>(4) (A) の調味料を合わせてドレッシングを作る。</p> <p>(5) (1)～(3)とドレッシングを混ぜ合わせる。</p> <p>給食室からのメッセージ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食材のハーモニーが絶品のサラダです。 ・彩りを兼ねて、かにかま、ハム、ちくわ等をいかの代わりに入れても美味しくできます。 ・保育園では、わかめ、キャベツ、きゅうりもボイルして出しています。 			
<p>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）</p> <p>エネルギー55kcal たんぱく質4.0g 脂質3.2g 食塩相当量0.2g</p>			

※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