おうちでも作ってみてください♪

本日の給食レシピを紹介します No.123

出来上がりは
サンプルケースを
参考に♪

＜乾物を使ったサラダ２種！＞

副菜　主菜　主食　汁(副菜)

献立は３つのお皿をそろえよう！（①主食 ②主菜 ③副菜）
～ 副菜メニューから ～

寿東保育園の おすすめレシピ

6月5･19日メニュー「切干大根サラダ」（大人2人･子ども2人分）

材 料	分 量	下準備
切干大根	15g	水で戻し、食べやすい大きさに切る。
きゃべつ	90g(1 枚)	千切り
きゅうり	60g(1/2 本)	千切り
人参	50g(5 ㎝)	千切り
ツナ缶	50g(1 缶)	油をきる。
＜調味料＞		
ごま油 小さじ1 しょうゆ 小さじ1と 1/2		
酢 大さじ１弱 三温糖 少々		

合わせておく

作り方

① 切干大根はしっかりゆで、他の野菜はさっとゆでて流水でさらし、水気をきる。
② 食べる直前に①、ツナを調味料で和える。

切干大根は、カルシウム、カリウム、葉酸、食物繊維が豊富に含まれています！

・野菜はしっかり水分をきるとおいしく仕上がります。 ・三温糖は他の砂糖でも OK！
・切干大根は噛み応えが残るようにゆでると、噛む練習になります♪

副菜　主菜　主食　汁(副菜)

献立は３つのお皿をそろえよう！（①主食 ②主菜 ③副菜）
～ 副菜メニューから ～

堀米保育園の おすすめレシピ

6月9･23日メニュー「ひじきサラダ」（大人2人･子ども2人分）

材 料	分 量	下準備
芽ひじき	6g(大さじ2)	水で戻す。
ホールコーン	30g(大さじ 3)	
きゅうり	90g(1 本)	半月切り
きゃべつ	180g(2～3 枚)	太めの千切り
人参	20g(2㎝)	千切り
ハム	30g(2枚)	短冊切り
＜調味料＞		
ごま油 小さじ1 しょうゆ 小さじ1と 1/2		
酢 大さじ1 砂糖 少々		

合わせておく

作り方

① ひじき、野菜はさっとゆでて流水でさらし、水気をきる。
② ハムもゆで、冷ます。
③ 食べる直前に①、②、ホールコーンを調味料で和える。

ひじきは、カルシウム、食物繊維、マグネシウムが豊富に含まれています！

・ひじきは煮物だけでなく、サラダに加えると食べやすくなり、子どもたちに人気です！
・ハムはゆでることで、塩分が程よく抜け、サラダに使いやすくなります。