

## 保育所の給食レシピ 『白菜の酢みそ和え』

《材料(幼児4人分)》

・白菜	180g	・白みそ	大さじ1.5
・わけぎ(または春菊等)	60g	・酢	小さじ2
・油揚げ	20g	・砂糖	小さじ1.5
		・すりごま	大さじ1弱

《作り方》

1. 野菜は食べやすい大きさ(1 cm長さぐらい)に切って熱湯で茹でて冷まして水気を絞る。
2. 油揚げは、熱湯をかけて油抜きをして、フライパンまたはグリル等で焼いて細かく切る。
3. 白みそ、酢、砂糖をボールに入れてよく混ぜる。
4. 3に1と2を加えてよく混ぜてすりごまを加えて和える。

【栄養価(幼児1人分)】

・エネルギー	58Kcal
・たんぱく質	2.5g
・脂質	2.9g

