

保育所の給食レシピ 『ひじきサラダ』

《材料 作りやすい分量 子ども4人分》

ひじき	8 g
砂糖	4 g
しょう油	4 g
きゃべつ	100 g
ほうれん草	60 g
人参	20 g
コーン	20 g
ロースハム	20 g
マヨネーズ又はマヨドレ	20 g

《作り方》

1. ひじきを水で戻して洗い、砂糖、しょう油で煮て冷ます。
2. きゃべつは太目の千切り、ほうれん草は2cmに切り、茹でて冷ます。
3. 人参は千切りしてコーンと茹でて冷ます。
4. ロースハムは短冊に切る。
5. 1から4の材料をマヨネーズで和える。

・エネルギー	64Kcal
・たんぱく質	1.9g
・脂質	4.5g

