



保育所の給食レシピ 『切干し大根のサラダ』

《材料(幼児4人分)》

・切干し大根	8g	・ツナ缶	40g
・きゃべつ	80g	・きゅうり	40g
・人参	40g		
A			
・酢	小さじ2強	・油	小さじ1弱
・塩	少々	・砂糖	小さじ 1/2
・しょう油	小さじ 1/2		

《作り方》

1. 切干し大根は、水でもどして柔らかくなったら、食べやすい大きさに切って熱湯で茹でて冷水にとる。
2. きゃべつ、人参は太めの千切りにしてそれぞれ茹でて冷水にとる。
3. きゅうりも太めの千切りにして分量外の塩をしてしんなりさせる。
4. Aをすべて合わせてドレッシングを作る。
5. ツナ缶の油をきって、ボールに入れ、1, 2, 3の水気を絞って4のドレッシングで和える。

【栄養価(幼児1人分)】

・エネルギー	54Kcal
・たんぱく質	2.4g
・脂質	3.4g

*ツナをハムに変えたりささみの酒蒸しに変えてもOK。
ごま油を加えると中華風になります。
いろいろアレンジしてみましょう。

