

保育所のおすすめレシピ

副菜：春雨サラダ



【材料：4人分】
(大人2人分と子ども2人分)

春雨（乾燥）	50グラム	
きゅうり	約2／3本	
にんじん	約1／5本	
ハム	3枚（30g）	
もやし	約1／3袋	
A	しょうゆ	大さじ1
	酢	大さじ4／5
	砂糖	大さじ1
	ごま油	大さじ1／2

ワンポイント：
ドレッシングを作る時は、
しっかり混ぜましょう。
時間が経つと分離します。再度、
しっかり混ぜてから和えましょう。

作り方

①食材を切る

きゅうり、にんじん、ハムは千切りにする。
もやしをゆでる。（食べにくい場合は切ると良い）

②食材をゆでる

切ったにんじん、もやしはゆでて、
流水で冷やし、ざるに移して水気を切り、
キッチンペーパーを使って絞る。
春雨は表示時間通りにゆでて、流水で冷やし、
ざるに移して水気を切り、3センチメートル位の
長さに切る。

③具材を和える

ドレッシングを作る。Aの調味料をボールに入れて
しっかり混ぜる。その中に①と②の食材を入れて
和えたら、できあがり。

(子ども1人分) エネルギー：61キロカロリー たんぱく質：1.3グラム 食塩相当量：0.5グラム
(大人1人分) エネルギー：122キロカロリー たんぱく質：2.6グラム 食塩相当量：1.0グラム