

〈給食レシピ〉

百華保育園 子育て応援団

春雨の中華サラダ



ツルツルの春雨が入った、人気のサラダです。
是非、作って見てください！

材料	幼児 1 人分	大人 4 人分
春雨	5 g	40 g
きゅうり	10 g	80 g
もやし	20 g	160 g
とうもろこし	8 g	60 g
ロースハム	5 g	40 g
酢	1.2 g	小さじ 2 杯
砂糖	0.3 g	小さじ 1 杯弱
醤油	1.6 g	小さじ 2 杯
ごま油	0.6 g	小さじ 1 杯

作り方

- ① きゅうりは細切りにする、もやしは短くポキポキ折る。
- ② もやしときゅうりを茹でて、冷水で冷やして、良く絞る。
- ③ 春雨を柔らかくなるまで茹でる。冷水で冷やして、水気を切り、ザク切りにする。
(春雨と野菜と一緒に茹でてでも良いです。)
- ④ ボウルに、水気を切ったとうもろこし、ロースハム、調味料、茹でた野菜、春雨を入れて、良く和えたら、出来上がり！

焼きおにぎり



材料	幼児 1 人分	大人 4 人分
ごはん	75 g	600 g
醤油	1 g	小さじ 1 杯強
かつお節	少々	少々

残ったご飯も、焼きおにぎりにすると人気のおやつになります。炊き込みご飯を焼いても美味しくでき上がります。お好みで試して見てください。

作り方

- ① 炊いたご飯（8個分、600 g）に醤油とかつお節を加えて混ぜる。
 - ② 好きな形に握り、くっつかないフライパンか、トースター焼く。両面に焼き目がついたら出来上がり！
※トースターで焼く時は「くっつきにくいアルミホイル」を使うか、アルミホイルに薄くサラダ油を塗るときれいに焼けます。
- 園では、にんじん、油揚げを醤油味で炊き込んだご飯を握って焼いたものを、お出ししています。