

保育所給食
おすすぬレシピ

チンゲンサイと ひじきのごま和え



<材料 4人分(大人2人+幼児2人分)>
 チンゲンサイ 150g (1.5株)
 にんじん 30g (1/6本)
 ほしひじき 1.8g (小さじ1/2)
 ごま 6g (小さじ2)
 しょうゆ 7.2g (大さじ1/2弱)
 ごま油 3g (小さじ1)弱

<作り方>

1. チンゲンサイは1cm長さに切り、茹でて絞る。
2. にんじんはせん切りにして、茹でる。
3. ひじきは戻し、さっと茹でる。
4. ①②③をしょうゆ、ごま、ごま油で和える。

祖納保育所給食担当発行

ゆかせんせいのおススメ一言

ほうれん草など
他の青菜もおいしくて
簡単です！ ひじきを
忘れずに。



<栄養価(幼児1人あたり)>

エネルギー	カルシウム	食塩
16kcal	42mg	0.2g