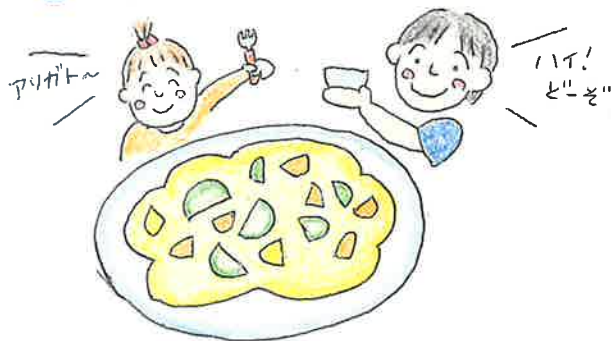


保育所給食
おやすみレシピ

チーズ入りサラダ



<材料 4人分 (大人2人+幼児2人分) >

ミックスチーズ 42g (大さじ3)

※スライスチーズなら2枚

きゅうり 120g (1本)

にんじん 60g (1/3本)

マヨネーズ 36g (大さじ3)

<作り方>

1. きゅうりは薄切りにし薄塩する。
にんじんはいちょう切りにし茹でる。
2. ①とチーズをマヨネーズで和える。
※スライスチーズの場合は食べやすく小さく切る。

ゆかせんせいのおすすめ一言

チーズとマヨネーズ。
コクがあって大人も好きな
おかずでした。



祖納保育所給食担当発行

<栄養価 (幼児1人あたり) >

エネルギー	カルシウム	食塩
73kcal	53mg	0.3g