

作ってみましょう 保育園給食レシピ!!

じゃこサラダ



我孫子市マスコットキャラクター
手賀沼のうなぎちゃん©

【材料】子ども6人分（大人2人&子ども2人分）

- ・もやし……………140g
- ・きゅうり……………1本
- ・ロースハム……………2枚
- ・乾燥わかめ……………小さじ2弱
- ・ちりめんじゃこ……………18g（大さじ4程度）

- ※ {
 - ・ごま油……………小さじ1
 - ・酢……………大さじ1強
 - ・塩……………小さじ1
 - ・醤油……………小さじ1
 - ・砂糖……………小さじ1

〈子ども1人分〉

- ・エネルギー 30kcal
- ・たんぱく質 2.8g
- ・脂質 1.3g
- ・食塩相当量 0.6g

【作り方】

1. もやしは短く切り、きゅうり、ロースハムは短めのせん切りにする。
歯ごたえを残す程度にゆで、水にとって冷まし、十分に水気を切る。
2. わかめは水で戻した後さっとゆでて食べやすい大きさに刻み、水気を切る。
3. ちりめんじゃこは歯ごたえが残る程度にゆで、水気を切り、冷ましておく。
4. ドレッシングを作る。※印の調味料を小鍋に入れて加熱し、調味料が溶けたら火からおろし、冷ます。
5. 野菜、ハム、わかめ、ちりめんじゃことドレッシングをあわせる。

ちりめんじゃこをフライパンで乾煎りし、カリカリにしたものを加えてもおいしいです。また、しらすぼしに替えても構いません。

