

* レシピ紹介 *

ツナサラダ

ざいりょう (4にんぶん)

こまつな	180 g
にんじん	70 g
ツナ	50 g
もやし	60 g
す	大さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 1/2
さんおんとう	大さじ 1
しろごま	適量

つくりかた

- ① 小松菜を食べやすい大きさに切り、茹でる。
- ② にんじんは千切りにして茹でる。もやしも茹でる。
- ③ 茹でた野菜はしぼって、ツナと調味料と一緒に和える。
- ④ 最後に白ごまを入れて軽く混ぜ合わせる。

茹でる際は、野菜の食感が残るくらいがおすすめです♪

※保育園では、集団給食の為にすべての食材を湯通してから使用しています。

納豆和え

ざいりょう (4にんぶん)

なっとう	120 g
こまつな	130 g
にんじん	50 g
えのき	40 g
しょうゆ	大さじ 1/2
おかか	適量

つくりかた

- ① 小松菜を1.5 cmくらいの幅に切り、茹でる。
- ② にんじんは千切りにして茹でる。
- ③ えのきは1 cmくらいの幅に切り、茹でる。
- ④ 茹でた野菜はしぼって、納豆と調味料と一緒に混ぜ合わせる。
- ⑤ 最後におかかを入れて和える。

茹でる際は、野菜の食感が残るくらいがおすすめです♪

※保育園では、集団給食の為にすべての食材を湯通してから使用しています。

鶏肉のトマト煮

ざいりょう (4にんぶん)

とりもも肉	320 g
きゃべつ	200 g
にんじん	90 g
たまねぎ	110 g
ホールトマト缶	150 g
ケチャップ	大さじ 1
中濃ソース	大さじ 1/2
食塩	小さじ 1/2
コンソメ	小さじ 1/2
こしょう	適量

つくりかた

- ① とりもも肉を食べやすい一口サイズの大きさに切る。
- ② きゃべつも食べやすい大きさに切る。
- ③ にんじんはいちょう切りにし、たまねぎは半分にし1 cm幅位に切る。
- ④ 鍋に油(分量外)をひいて、とりもも肉を炒める。
- ⑤ にんじん、たまねぎ、きゃべつの順に野菜を入れて炒める。
- ⑥ 炒めながら水分が出てきたらトマト缶を入れる。
- ⑦ トマト缶をほぐしながら、調味料を入れて煮る。
- ⑧ 中まで火が通り、煮詰まってきたら完成。

このお好みでグリーンピースなどを入れると色もきれいです♪
