

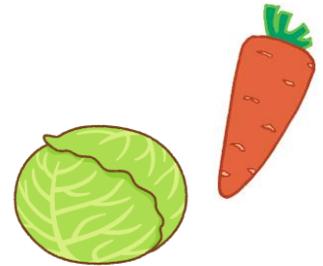
保育園給食のレシピ

三色あえ

分量 おとな2人
子ども2人

作りやすい分量で
表示してあります。

キャベツ	180g (大きめ2枚程度)
ほうれん草	80g (1/3束程度)
人参	30g (3cm程度)
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
かつおだし汁	少々



《作り方》

- ① キャベツは太めの千切り、ほうれん草は2~3cmの長さ、人参は千切りに切り、茹でて冷ます。
- ② 野菜の水気を切り、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁を混ぜ合わせたタレを加え、和える。



~ポイント~

- ほうれん草は柏市でもたくさん栽培されています。
- ほうれん草は冬が旬の野菜です。ビタミンが豊富で、風邪の予防にも効果的です。

《組み合わせ》

- 黄のお皿： ごはん
赤のお皿： 肉, 魚, 卵, 豆腐料理
緑のお皿： 三色あえ, 汁物 など

☆ この料理は「緑」のお皿です。