

保育園給食のレシピ

さやいんげんのごま和え

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。

さやいんげん	50g
キャベツ	150g
人参	25g
白ごま	10g (大さじ1弱)
しょう油	10g (小さじ2弱)
砂糖	5g (小さじ2弱)

《作り方》

- ① それぞれの野菜を食べやすい大きさに切る。
ごまは、乾煎りしておく。
- ② 鍋に湯を沸かし、野菜を茹でる。
- ③ 茹であがった野菜はザルに取り、水にさらして冷やし、
荒熱を取る。水気をきっておく。
- ④ 砂糖としょう油を合わせてタレを作る。
- ⑤ ③に①のごまと④のタレをかけて混ぜ合わせる。



～ポイント～

今回は「さやいんげん」を使用しましたが、このタレで色々な旬な野菜を和えてみてください。茄子、トマトなども合います。水分を程よく切るとおいしく仕上がります。

《組み合わせ》

黄のお皿 (主食): ごはん
赤のお皿 (主菜): 煮魚, 鶏肉のさっぱり煮
緑のお皿 (副菜): さやいんげんのごま和え,
みそ汁 など

☆ この料理は「緑」のお皿 (副菜) です。