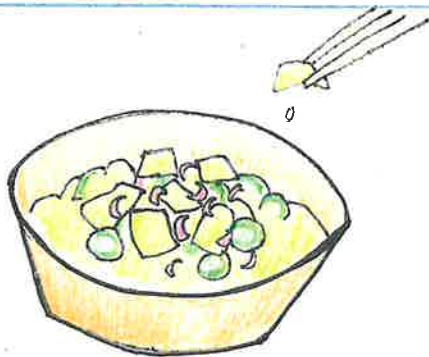


保育園給食
おススメレシピ

桜えびのかりかりサラダ



ゆかせんせいのおススメ一言

シンプルですが、ぱりぱり味にエビの香ばしさが満足感のあるサラダです。



<材料 4人分(大人2人+幼児2人分)>

キャベツ 150g (2~3枚)
きゅうり 90g (1本)
さくらえび 5g (大さじ2)
ごま 6g (小さじ2)
油 18g (大さじ1・1/2)
酢 12g (大さじ1弱)
塩 0.6g (少々)

<作り方>

1. キャベツはざく切りにしてさっと茹でて絞る。
2. きゅうりは薄切りにして塩を振り絞る。
3. ①②に桜えび、ごまを加え、調味料と和えて味をなじませる。

<栄養価(幼児1人あたり)>

エネルギー	カルシウム	食塩
45kcal	43mg	0.1g