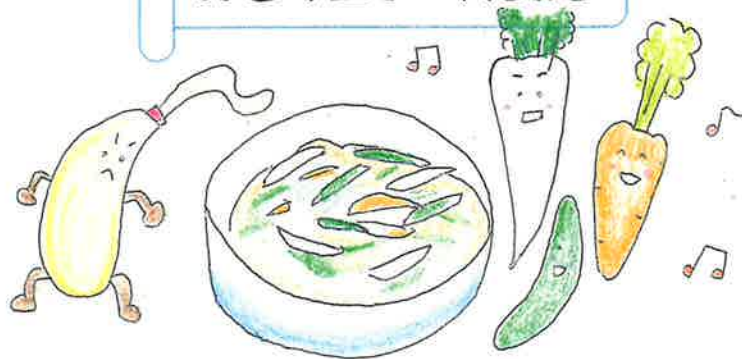


保育園給食  
おすすめレシピ

## 大根の

## みそマヨネーズあえ



<材料 4人分(大人2人+幼児2人分)>

大根	180g (5cm長さ)
きゅうり	40g (1/2本)
にんじん	30g (1/7本)
みそ	3g (小さじ1/2)
米酢	4g (小さじ1弱)
マヨネーズ	30g (大さじ2・1/2)

<作り方>

1. 大根、にんじんはせん切りにし、湯通しする。
2. きゅうりはせん切りにする。
3. ①②を調味料で和える。

ゆかせんせいのおススメ一言

違う食材でも作って  
みましたか?おいしかった!  
色々ためしたいです。



祖納保育園給食担当発行

<栄養価(幼児1人あたり)>

エネルギー	カルシウム	食塩
44kcal	11mg	0.2g