



# 公立保育園

# 給食レシピ



## ～春雨サラダ～

### 【材料】（大人4人分）

きゅうり.....2/3本（60g）  
 にんじん.....1/5本（30g）  
 ほうれん草...1/4袋（60g）  
 春雨（乾）...40g  
 ロースハム...3枚（60g）

A { 酢.....大さじ1（15g）  
 しょうゆ...小さじ2（12g）  
 砂糖.....小さじ2（6g）  
 油.....小さじ1（4g）  
 塩.....ひとつまみ

### 【作り方】

- ① きゅうり、にんじんは千切りに切る。ハムは半分に切り細切りにする。
- ② ほうれん草はさっと茹でて水切りし、2cmの長さに切る。
- ③ 春雨を袋の表記時間で茹でて、食べやすい長さに切る。
- ④ ボールにAを混ぜ合わせて①、②、③を入れて和える。

エネルギー（1人分） 92kcal

（川越市保育課 栄養士 考案）

（こどもの目安量）

1～2歳：大人の1/2の量

3～6歳：大人の2/3の量

保育園の  
人気メニュー！！



川越市マスコットキャラクター  
ときも

お問い合わせ

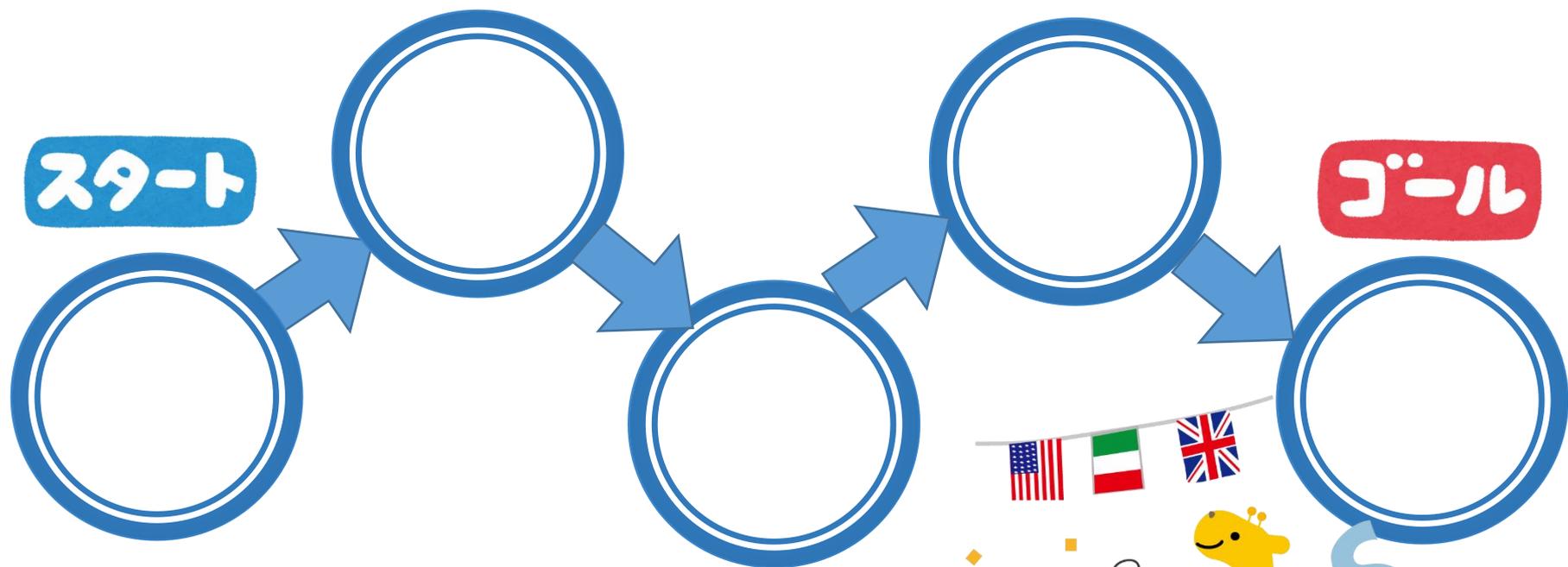
川越市役所 母子保健課

TEL：229-4125

裏面はごほうびシール表です♪

# やさしい食べられたね♡ごほうびシール表

やさしい料理を食べられたら、シールをはってあげましょう！5枚はれたらゴール！



お子様が苦手な食材を食べられたときは  
たくさんほめてあげましょう！

※シールはご自宅でご用意ください

