



公立保育園

給食レシピ



～ほうれん草ののり和え～

【材料】（大人4人分）

ほうれん草...1袋（250g）
 にんじん.....中1/3本（50g）
 焼きのり.....1枚
 しょうゆ.....大さじ1/2（9g）
 だし汁.....大さじ2（30g）

【作り方】

- ① ほうれん草は茹でて水切りし、2cmの長さに切る。
- ② にんじんは薄いいちょう切りに切る。さっと茹でてざるにあげる。
- ③ ボウルに①、②、しょうゆ、だし汁、細かくちぎった焼きのりを入れて和える。

（子どもの目安量）

1～2歳：大人の1/2の量
3～6歳：大人の2/3の量

エネルギー（1人分） 21kcal

（川越市保育課 栄養士 考案）

★簡単だし汁の作り方★

- ① 茶こしに鰹節と昆布をたっぷり入れる。
- ② お湯を注ぎ、①を5分程度浸して出来上がり。

※だし汁がない時は、「しょうゆとだし汁」をめんつゆで代用できます



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（総合保健センター内）
TEL：229-4125

裏面はめりえです♪