

給食簡単大人気メニュー

五位堂保育所



ほうれん草は、冬が旬の野菜です。
たくさんの成分が含まれていて
貧血を予防する、免疫力があがる
骨が丈夫になる、目の健康を保つなど
元気になれる栄養素がたっぷりと
含まれています。

元気サラダ



《材料》	(4人分)	《調味料》	
ほうれん草	1束	マヨネーズ	大さじ2
キャベツ	2枚	醤油	小さじ1
にんじん	1/4本	白ごま	大さじ1
ちくわ	2本		

《調理過程》

- ①ボールに調味料のマヨネーズと醤油を入れ混ぜておく
- ②ほうれん草は茹でてから、約4cmに切る
- ③にんじんは薄いイチョウ切りにして茹でる
- ④キャベツは一口大の角切りにして茹でる
- ⑤ちくわは輪切りにする
- ⑥野菜の水気をしっかり絞って、ちくわと白ごまを一緒に和える

旬のほうれん草は
葉が肉厚で
緑の濃いものが
オススメだよ。

