



# 調理師さん・栄養士さんの おすすめレシピ



さくら保育園 村上調理師

子どもたちに大人気のカミカミ献立です。噛むことによって丈夫な歯を作り、脳を刺激し発育を促します。

## 切り干し大根のサラダ

【材 料】(子ども5人分)

- 切り干し大根50g      ●きゅうり1本
- 人参1/2本
- ホタテの貝柱又はツナ缶30g
- マヨネーズ大さじ2      ●しょうゆ小さじ1

【作り方】

- ① 切り干し大根は食べやすい大きさに切ります。
- ② きゅうり・人参は千切りにします。
- ③ ホタテ又はツナはほぐしておき、しょうゆを加えます。
- ④ ①を茹でたところに、②③マヨネーズを加え混ぜ合わせ出来上がりです。

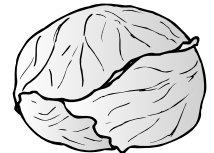
## キャベツのごま味噌和え

【材 料】(子ども5人分)

- キャベツ5枚      ●いか50g
- すりごま5g      ●味噌8g
- 砂糖2g      ●ごま油2g

【作り方】

- ① キャベツは短冊きりにし、さっと茹でます。
- ② イカも1cmの短冊きりにし、茹でます。
- ③ 味噌・砂糖・ごま油を混ぜ合わせたところに①②すりごまを加え、さらにざっくり混ぜ合わせ出来上がりです。



食育支援室  
永井栄養士

じゃがいもはビタミンCが豊富です。そのビタミンCはでんぷんに包まれているため、熱に強いのが特徴です。

西伯小学校  
三輪栄養教諭

納豆には体をつくるたんぱく質がいっぱい。納豆サラダは野菜も入ってヘルシー！

## じゃがいもの彩のきんぴら

【材 料】(おとな4人分)

- じゃがいも 小2個      ●にんじん 1/2本
- アスパラ 3本      ●砂糖 大さじ1
- ごま油 大さじ1      ●しょうゆ 大さじ1
- 白ごま 大さじ1

【作り方】

- ① じゃがいも、にんじんは皮をむいてせん切りにする。じゃがいもは水につけておく。
- ② アスパラは、斜めに薄切りにする。
- ③ フライパンを熱してごま油を加え、野菜を炒める。
- ④ 砂糖を加えてなじんだら、しょうゆを加えてさらに炒める。
- ⑤ 火を止めて、ごまを加えてひと混ぜする。

## 納豆サラダ

【材 料】(おとな4人分)

- 小粒納豆 80g      ●キャベツ 200g
- にんじん 40g      ●きゅうり 80g
- やきぶた 80g      ●マヨネーズ 40g
- 薄口しょうゆ・酢 大さじ1
- 塩 少々      ●からし お好み

【作り方】

- ① 焼き豚は短冊切りにする。
- ② きゅうりは薄く輪切りにし、軽く塩もみをして水気をしぼる。
- ③ ボールに野菜と焼き豚と納豆を入れて混ぜ合わせる。
- ④ 調味料を加えて味付けする。

