

保育園給食レシピ

恵庭市子ども未来部子育て支援課

★パンプキンサンド★

材 料（こども5人分）

南瓜ペースト	50g
さつまいも	60g
きゅうり	1/4個(30g)
マヨネーズ	20g
塩	適量
こしょう	適量
バターロール	5個
または、サンド用パン	10枚

※保育園では、3歳以上児バターロール、3歳未満児にサンドイッチ用パンを提供

※野菜は皮を除いた重さ

下準備

・さつまいもは皮をむき、1センチ角しゆでる。

・きゅうりはいちょう切りにしゆでる。

※南瓜ペースト(冷凍またはレトルト)がない場合は、生南瓜を1口大に切りゆで、水切りしつぶす。

作り方

①南瓜ペーストは加熱しゆでたさつまいもときゅうりを混ぜ合わせマヨネーズと塩、こしょうで調味する。

②切れ目を入れたバターロールまたは、サンドイッチ用パンに①をはさめる。



保育園
新メニュー！

かぼちゃとさつまいもをサラダの味付けにしサンドしました。さつまいもの甘さでマイルドなサラダパンに。冷凍かぼちゃ(北海道産)は年中出回っています。使いやすい大きさにカットされているので活用すると便利です。

