

保育園給食レシピ

恵庭市子ども未来部子育て支援課

★切り干し大根サラダ★

材 料（こども5人分）

切り干し大根	25g
ツナ缶	40g
人参	1/4本(25g)
きゅうり	小1/2本(50g)
マヨネーズ	大さじ2弱(25g)
味噌	小さじ1(5g)
すし酢	大さじ1/2(8g)
砂糖	小さじ1(3g)

A

保育園
おすすめメニュー



※野菜は廃棄分を除いた量。
※ツナ缶は汁、油を除いた量。

下準備

- ・切り干し大根は水で戻し、2センチ位に切る。
- ・人参、きゅうりは3センチ位の長さの千切りにする。
- ・調味料Aはよく混ぜ合わせておく。

作り方

- ①(野菜をゆでる)湯を沸かし、切り干し大根、人参、きゅうりを順に入れ、ゆでる。※ゆで時間 3～5分 ざるにあけ、よく水をきり、冷ます。
- ②①とツナを混ぜ、最後に調味料Aを和え調味する。



保育園給食で人気のメニューです。
切り干し大根は3歳未満のお子さんにはかみにくい食品なので、15～20分水につけ戻し、ゆで時間を長くし、やわらかくしましょう。
乾物である切り干し大根は一年中安定して手に入りやすく、また、買い置きしておき1品追加したいときに使用できるのでおすすめです。