

# 保育園給食レシピ

恵庭市子ども未来部子育て支援課

## ★ほうれん草納豆和え★

### 材 料 (こども5人分)

ほうれん草	2株(75g)
もやし	1/3袋(75g)
または、キャベツ	
にんじん	小1/4本(25g)
ひきわり納豆	1パック(40g)
しょうゆ	小さじ2(12g)
煮切りみりん	小さじ1/2(3g)
削り節	1.5g

※野菜は廃棄分を除いた量。

### 下準備

- ・人参は2～3センチ位の長さの千切り、もやしは2～3センチ位の長さに切る。(キャベツの場合、0.5センチ位の細切り)
- ・みりんは耐熱容器に入れ電子レンジで加熱する。  
(30秒位沸騰させる)

※煮切りにしない場合、Aの調味料のかわりにめんつゆ(大さじ1弱)

### 作り方

- ①鍋に湯をわかし、人参、もやし、ほうれん草を順にゆで、水で冷やし、よく水切りをする。
- ②ひきわり納豆にAの調味料を混ぜた後、①の野菜を加え混ぜる。  
最後に削り節を和える。

保育園給食人気  
メニュー!



納豆を使用したメニューは子ども達に人気のメニューが多いです。これからの時期、様々な野菜が出回りますので、旬の野菜を取り入れてみましょう。

