

保育園給食レシピ

恵庭市子ども未来部子育て支援課

★ビーフンサラダ(アスパラ入)★

材 料 (こども5人分)

ビーフン	30g
ロースハム	40g
アスパラガス	40g
人参	20g
マヨネーズ	40g(大さじ3)
塩	適量
こしょう	適量

※野菜は廃棄分を除いた量。

下準備

- ・ビーフンはゆで、冷やしよく水をきる。5センチ位に切る。
- ・人参、ハムは2～3センチの長さの千切りにする。
- ・アスパラガスは斜め薄切りにする。
(根元の皮部分が硬く食べにくい場合は、皮引きで皮を薄く除いてから斜め薄切りにする。)

作り方

- ①鍋に湯をわかし、人参、アスパラガス、ハムを順にゆで、水で冷やし、よく水切りをする。
- ②①とビーフンを混ぜ、マヨネーズ、塩、こしょうで味を調える。

旬の野菜を
たべよう!



ビーフンやマカロニ(ツイスト・スパゲティ)を使ったサラダは給食で人気のメニューです。

家庭ではハムをツナに変えたり、ほうれん草やコーンを加えるなど好みでアレンジしてみましよう!

アスパラガスは疲労回復効果の高い野菜です。この時期にしか食べられない栄養豊富なアスパラガスを家庭でも取り入れてみませんか?