

# 保育園給食レシピ

恵庭市子ども未来部子育て支援課

## ★キャベツゆかい和え★

### 材 料（こども5人分）

	キャベツ	100g
	きゅうり	30g
	人参	20g
	鶏肉ささみ	40g
A	ゆかり	1.5g
	醤油	2g(小さじ1/2弱)
	オリーブ油	2g(小さじ1/2)
	食塩	0.5g

※野菜は廃棄分を除いた量。

旬の野菜を  
食べよう



### 下準備

- ・キャベツ、きゅうり、人参は千切り。
- ・鶏肉ささみは酒(小さじ1、分量外)をふっておく。



### 作り方

- ①鶏ささみはゆで、冷やした後、繊維にそって細くさく。
- ②人参、キャベツ、きゅうりは、合わせてゆでた後、冷やしよく水をきる。
- ③①と②を混ぜ合わせ、Aを加え味を調える。

ゆかりは好みがかかりますが、味に変化が付き、食欲増進効果がありますのでおすすめです。

調味料(醤油やオリーブ油)を加えることで、まろやかな味になり食べやすいです。

