

保育園給食レシピ

恵庭市子ども未来部子育て支援課

★いろいろナムル★

材 料（こども5人分）

ほうれん草	100g
人参	15g
切り干し大根	15g
赤ピーマン	15g
上白糖	小さじ2(6g)
醤油	大さじ2(12g)
ごま油	小さじ1弱(3g)
白すりごま	小さじ1(3g)
きざみのり	適量(0.5g)

保育園
新メニュー



※野菜は廃棄分を除いた量。

下準備

- ・ほうれん草は2センチ位に切る。
- ・人参、赤ピーマンは細切り。
- ・切り干し大根は水で戻し、2センチ位に切る。



作り方

- ①鍋に湯をわかし、切り干し大根、人参、赤ピーマン、ほうれん草を順に入れ、ゆで(全体で3分位)、水で冷やし、よく水を切る。
- ②調味料、すりごまを和える。



ナムルは子ども達にも人気のメニューです。
切り干し大根はシャキシャキ感を残してもおいしいです。
赤ピーマンの他、パプリカ(赤・黄等)旬の色とりどりの野菜を一緒にとってみましょう！